

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Eva Macajová

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitel odborných předmětů

VZTAH SEBEPOJETÍ ADOLESCENTŮ K JEJICH ŽIVOTNÍM CÍLŮM

ADOLESCENT'S SELF DETERMINATION AND IT'S INFLUENCE TO THEIR LIFE GOALS

Bakalářská práce: 10-FT-KPP-59

Autor:

Eva MACAJOVÁ

Podpis:

.....

Vedoucí práce: PhDr. Simona Kíryková, Ph.D.

Počet

| stran | grafů | obrázků | tabulek | pramenů | příloh |
|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 63 | 2 | 2 | 33 | 27 | 1 |

V Liberci dne: 24. 6. 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Vztah sebepojetí adolescentů k jejich životním cílům
Jméno a příjmení autora: Eva Macajová
Osobní číslo: P08001046

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 24. 6. 2011

Eva Macajová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce paní PhDr. Simoně Kírykové, Ph.D., za odbornou pomoc, cenné rady a trpělivost při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat svým rodičům za jejich podporu, která mi umožnila plynulé studium zakončené bakalářskou prací a nejbližším kamarádům za jejich trpělivost.

Anotace

Bakalářská práce obsahuje teoretickou a empirickou část. Práce poukazuje na některé vztahy sebepojetí adolescentů k jejich životním cílům. První část práce je zaměřena na vývoj osobnosti. Na ni navazuje 2. část, která je zaměřena na věkovou specifiku adolescence, přijímání nových rolí a utváření vlastního vývoje. Další 3. část práce poukazuje na souvislosti sebepojetí, sebeuplatnění, sebehodnocení. Poslední empirická část práce se zabývá tím, jak se adolescenti vidí, jak o sobě smýšlejí, jak se hodnotí, jaký mají k sobě samému vztah a jaké si dávají cíle do budoucna, co by chtěli v životě dokázat. Tato část je vypracovaná na základě výsledků získaných z dotazníku, které byly rozdány středoškolákům čtvrtého ročníku vybraných libereckých škol.

Klíčová slova

Sebepojetí u adolescentů, jáství - já, životní cíle, sebehodnocení, sebeúcta, sebeobraz, identita, sebeuplatnění.

Summary

The thesis consist of theoretical and empirical part. Thesis points out to some relationship of adolescent's self-conception to their life goals. First part is focused on personality development. Following second part points out the age specifics of adolescence, new roles accepting and own development shaping. The thesis is further concerned with connection to self-conception, self-efficacy and self-evaluation. The last part of the thesis is focused on how adolescents look at themselves, how they think about themselves, how do they evaluate and how do they feel about themselves, which goals would they like to achieve in the future and what they attend to prove in their lives. This part is based on the results obtained from questionnaire, that were handed to the high school pupils of the fourth year-class, of selected schools from Liberec.

Keywords

Self - conception by adolescents, self, life goals, self-evaluation, self - esteem, self - image, identity, self – efficacy.

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Seznam použitých zkratk | 8 |
| Úvod..... | 9 |
| I. DEFINICE ŘEŠENÝCH POJMŮ | 10 |
| II. TEORETICKÁ ČÁST | 12 |
| 1. Vývoj osobnosti..... | 12 |
| 2. Věková specifika adolescence | 14 |
| 2.1 Adolescence - proces učení, poznávání a přijímání nových rolí | 17 |
| 2.2 Adolescence jako významná etapa vývoje osobnosti | 18 |
| 3. Vymezení pojmu sebepojetí (self concept) | 19 |
| 3.1 Sebeuplatnění (self efficacy) | 19 |
| 3.2 Aspekty sebehodnocení (self esteem) | 20 |
| 3.2.1 Typologie MBTI (Myers - Briggs Type Indicator)..... | 21 |
| 3.3 Obsah sebepojetí | 23 |
| 3.4 Determinace psychiky a sebepojetí..... | 25 |
| 4. Vývoj sebepojetí..... | 27 |
| 4.1 Pohled vybraných autorů na vývoj sebepojetí..... | 28 |
| 4.2 Obranné mechanismy ega..... | 30 |
| 5. Současné výzkumy sebepojetí adolescentů..... | 31 |
| III. EMPIRICKÁ ČÁST | 32 |
| 6. Cíl průzkumu | 32 |
| 6.1 Předpoklady | 32 |
| 6.2 Metody | 33 |
| 6.3 Předprůzkum | 34 |
| 6.4 Výzkumný vzorek..... | 34 |
| 6.5 Zpracování a prezentace výsledků průzkumu..... | 35 |
| 6.5.1 Otázky z dotazníku zaměřené na školní úspěšnost | 37 |
| 6.5.2 Otázky z dotazníku zaměřené na budoucí cíle | 39 |
| 6.5.3 Otázky zaměřené na vlastnosti..... | 44 |
| 6.5.4 Otázky zaměřené ke vztahu k sobě | 51 |
| 6.6 Vyhodnocení výsledků a ověření platnosti předpokladů | 56 |
| 6.7 Diskuze | 58 |
| Závěr | 59 |
| Seznam použitých zdrojů | 60 |
| Seznam grafů | 62 |
| Seznam obrázků..... | 63 |
| Seznam tabulek | 63 |
| Seznam příloh | 63 |

Seznam použitých zkratek

| | |
|-------|---------------------|
| atd. | a tak dále |
| tzn. | to znamená |
| aj. | a jiné |
| tj. | to je |
| např. | například |
| apod. | a podobně |
| obr. | obrázek |
| tab. | tabulka |
| popř. | popřípadě |
| VŠ | vysoká škola |
| VOŠ | vyšší odborná škola |
| SŠ | střední škola |
| % | procento |
| vyd. | vydání |
| č. | číslo |

Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila: Vztah sebepojetí adolescentů k jejich životním cílům.

Důvodem, proč jsem si vybrala toto téma, je odhalit u adolescentů propojení vztahů mezi sebepojetím a kladením budoucích cílů - jestli jsou dnešní dospívající „jiní“ než generace před nimi, zda mají vyšší nebo jiné cíle, s jakými představami „hledí“ do budoucnosti, jak moc jsou odvážní.

Toto téma je pro mě zajímavé i z hlediska vývoje, neboť nastupující generace bude vytvářet nové hodnoty a jejich plány mohou ovlivnit další rozvoj naší společnosti.

Cílem práce je poukázat na některé vztahy sebepojetí u adolescentů k jejich životním plánům. Zjistit u adolescentů jejich budoucí cíle, čeho by chtěli v životě dosáhnout, jaké mají sebevědomí, jaký mají vztah sami k sobě, jak se hodnotí a jak o sobě smýšlejí.

Teoretická část se zabývá vývojem osobnosti, věkovou specifikou adolescence a utváření vlastního vývoje. Následně zmiňuje souvislosti sebepojetí, sebeuplatnění, sebehodnocení a obranné mechanismy ega. Dále poukazuje na současné výzkumy, které jsou zaměřené na sebepojetí u dospívajících. Teoretická část je podkladem pro stanovení předpokladů průzkumu, odhaluje možné vztahy ve vnímání sebe sama. Popisuje některé souvislosti ve stanovování budoucích cílů a nároků na sebe s dosaženými výsledky a úspěchy. Navazující praktická část vychází z údajů dotazníků rozdaných čtvrtým ročníkům na vybraných středních školách.

V závěru jsou shrnuty hlavní poznatky, které z práce vycházejí.

I. DEFINICE ŘEŠENÝCH POJMŮ

V této kapitole budou zmíněny základní pojmy, se kterými se bude teoretická část následně zabývat.

Sebepojetí, sebehodnocení

„Představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe.“ (Hartl, 2000, s. 524) V odborné literatuře věnované této problematice se můžeme setkat s termíny jako sebeobraz, sebehodnocení, sebevědomí, sebeuvědomění, vědomí Já,... (Hartl, 2010)

Adolescence

Pojem adolescence je odvozen z latinského slova adolescere a znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. (Macek, 1999)

Identita

„Totožnost. Prožívání a uvědomování si sebe sama, své jedinečnosti i odlišnosti od ostatních. Jedinci v adolescenci obvykle procházejí krizí identity (vývojovými fázemi identity).“ (Hartl, 2000, s. 221) „Identita dosažená - podle E. H. Eriksona (1975) úspěšné zvládnutí krize identity, úspěšné sebeurčení, zbavení se těch otázek, které identitu jedince nepodporují.“ (Hartl, 2010, s. 212)

Ego

„Označení pro já, prožívání jedince, zahrnuje individuální prožitky a zkušenosti.“ (Hartl, 2000, s. 133)

Strukturu osobnosti vymezil Sigmund Freud do tří složek:

- id (oblast základních instinktů a základních biologických potřeb),
- ego (racionální, vědomé),
- superego (osobní morálka jedince - svědomí), tyto tři složky existují v osobnosti pospolu, ale také v rozporu. (Freud, 2006)

Ego – identita

„V ego-psychologii ji nazval E. H. Erikson (1946) jako označení stavu, které člověk dosáhne na konci adolescence poté, co překonal předchozí vývojové stupně.“ (Hartl, 2010, s. 121)

Cíl

„Cílem obecně rozumíme směr a představu toho, čeho má být dosaženo v činnosti.“
(Kohoutek, 1998, s. 49.)

- krátkodobé, dlouhodobé
- cíle se v dětství často mění
- v adolescenci se ustalují - ukončení dospívání
- uvědomovaný směr aktivity
- vyhranění osobnosti - výsledek vývoje (Psychologie.cz, 2008)

Vlastnost

Je rys osobnosti, který ovlivňuje chování, prožívání či myšlení.

„Např. G. W. Allport (1955) rozděluje vlastnosti:

- obecné - platící pro osoby v určité kultuře,
- zvláštní - jím se liší jeden člověk od druhého

nebo další rozdělení podle R. Meiliho (1960):

- pudy, motivy a zájmy určující způsob a směr jednání,
- dynamické určující průběh psychických procesů,
- schopnosti a dovednosti určující výkon,
- morální vlastnosti odrážející systém hodnot.“ (Hartl, 2010, s. 662)

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. Vývoj osobnosti

Podle Smékala (2002) životy jedinců probíhají většinou jako opakující se pravidlo prožitků, činů, které jsou vyvolány vnějšími a vnitřními podmínkami.

Události, které přijdou, mohou výrazně zasáhnout do životní dráhy osobnosti, v jednotlivých obdobích. (Smékal, 2002)

Erik Erikson rozdělil vývoj ega do „osmi stádií člověka“. Poukazuje, jak může kultura ovlivnit vývoj osobnosti. Stádia rozděluje na pozitivní i negativní póly, to znamená, že každá oblast obsahuje možnost růstu, tak i nějaké ohrožení. Pocit růstu nastává, když nějaký problém, konflikt je vyřešen. A ego dostává novou sílu, kterou Erikson nazývá: ctnost. Pokud je konflikt vyřešen uspokojivě, vývoj ega má zdravý růst. Naopak je-li neshoda vyřešena neuspokojivě, vývoj ega je poškozen a s tím souvisí nejistota, nedůvěra, stud... a převládne negativní pól a ctnost zaniká. Tento negativní výsledek oslabuje ego a je potřeba problém vyřešit, jinak se duševní vývoj jedince zastaví.

1. Základní důvěra proti základní nedůvěře

V prvním roce života je důležitý vztah matky a dítěte, kde se vytváří pocit důvěry, který je závislý na uspokojování potřeb dítěte.

2. Autonomie proti studu a pochybám

V druhém roce života si dítě osvojuje sebedůvěru a možnosti vlastní volby. Pouští se do nových aktivit, upevňuje si pocit samostatnosti a nezávislosti. Negativní zkušenosti vedou k pochybnostem vůči sobě. Ctností tohoto stádia je vůle.

3. Iniciativa proti vině

Ve třetím až v pátém roce života si dítě vytváří postoj zodpovědnosti za svoje činy. Dítě se pouští do nových aktivit a snaží se o úspěch, vyrovnává se s konflikty a to podporuje vývoj osobnosti. Neúspěch vyvolává pocit viny. Ctností se stává účelnost.

4. Snaživost proti méněcennosti

Mezi šestým rokem a začátkem dospívání si dítě osvojuje dovednosti a správné zacházení s nástroji. Úspěchy vyvolávají u dítěte radost, uznání druhých a potěšení dokončené práce.

Neúspěch vytváří pocit méněcennosti v případě, že úkoly byly příliš obtížné. Ctností je kompetence.

5. Identita proti zmatení rolí

Po ukončení dětského vývoje je úkolem dospívání ustanovit si pevné pojetí vlastního já. Ctností v tomto stádiu je věrnost (oddanost zvolenému povolání nebo životní filozofii).

6. Intimita proti izolaci

V raném období dospělosti je úkolem vytvoření citového vztahu s druhým člověkem, s kterým sdílí intimní stránky života. Ctností je láska.

7. Generativita proti stagnaci

Ve zralé dospělosti je úkolem vytvářet užitečné věci pro své blízké a zapojit se do společnosti, kde se vytvářejí hodnotné věci. Neúspěšný vývoj se projevuje neschopností být prospěšný. Ctnost tohoto stádia je pečování.

8. Ego integrita proti zoufalství

V období stáří je cílem dospět k jistotě o smysluplnosti svého života. Neúspěch se projevuje s pocitem nespokojenosti a z toho, že již nelze začít znovu a lépe.

Ctnost v tomto stádiu představuje moudrost. (Erikson, 2002)

2. Věková specifika adolescence

Období mezi dětstvím a dospělostí můžeme rozdělit na tři fáze: časnou adolescenci vymezenou přibližně intervalem 10 (11) – 13 let, střední adolescenci v časovém rozpětí přibližně 14 – 16 let a pozdní adolescenci od 17 do 20 let. (Macek, 1999) „Podle Macka (1999) je počátek spojován s plnou reprodukční zralostí, v jejím průběhu se obvykle ukončuje tělesný růst.“ (Macek, 1999, s. 11) Je to období kdy, jedinec má právo hledat, kvalifikovat se, zkoušet, mýlit se a napravovat svoje omyly. Adolescence je považována za most mezi dětstvím a dospělostí. Vývojový úkol tohoto období zahrnuje samozřejmě uspokojování individuálních potřeb každého jedince, ale zejména jejich sladění s potřebami a očekáváním společnosti. (Macek, 1999)

Vývojové úkoly pro období adolescence:

- „Přijetí vlastního těla, fyzických změn, včetně pohlavní zralosti a pohlavní role.“
- „Kognitivní komplexita, flexibilita a abstraktní myšlení – schopnost aplikovat intelektový potenciál v běžné každodenní zkušenosti.“
- „Uplatnění emocionálního a kognitivního potenciálu ve vrstevnických vztazích, schopnost a dovednost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky obojího pohlaví.“
- „Změna vztahů k dospělým (rodičům, dalším autoritám) autonomie, popř. vzájemný respekt a kooperace nahrazuje emocionální závislost.“
- „Získání představy o ekonomické nezávislosti a směřování k určitým jistotám, které s ní souvisejí – k volbě povolání, k získání základní profesní kvalifikace, k ujištění představ o budoucí profesi.“
- „Získání zkušeností v erotickém vztahu, příprava pro partnerský a rodinný život.“
- „Představa o budoucích prioritách v dospělosti – důležitých osobních cílech a stylu života.“
- „Ujasnění hierarchie hodnot, reflexe a stabilizace vlastního vztahu ke světu a k životu.“
- „Rozvoj intelektu, emocionality a interpersonálních dovedností zaměřených ke komunitě a společnosti tj. získání kompetence pro sociálně zodpovědné chování.“ (Macek, 1999, s. 21)

Macek (1999) dále upozorňuje, že plnění těchto vývojových úkolů v adolescenci nemusí být hladká a jednoduchá záležitost, střetává se při ní celá řada protichůdných tendencí a vnitřních a vnějších vlivů.

V období dospívání si adolescenti uvědomují, že některá rozhodnutí ovlivní jejich budoucí život (např. profesní zaměření, životní styl, volba partnera...). Taková to rozhodnutí jsou spojena s nejistotou a obavou vzít na sebe zodpovědnost za vlastní osud, na druhou stranu jde o důležitý krok ve vnímání své budoucnosti z hlediska formování vlastní identity. V tomto období se stávají dospělými. (Macek, 1999) „Šíře změn v tomto období závisí na tom, jak adolescenti sami načasují svoje dospělé role, jestli se např. rozhodují pro vysokoškolská studia nebo se zaměří na kariéru nebo se osamostatňují, nebydlí s rodiči, vstupují do manželství, stávají se rodiči.“ (Macek, 1999, s. 46)

Utváření identity

Probíhá v dospělosti i ve stáří, je tedy celoživotním procesem, v období adolescence je to úkol hlavní. Pro adolescenta je důležité „být dobrý“ v očích lidí, na nichž mu záleží. Požadavky, představy na dospívající mají: rodiče, škola, vrstevnické skupiny a blízcí přátelé. (Macek, 1999) Identita v psychologii osobnosti znamená, že jedinec je spokojený sám se sebou; tedy s tím, kým by chtěl a měl být, aby žil svůj opravdový život. Jde o objevování našeho pravého já. (Helus, 2009)

Vývojové fáze identity:

„**Difúzní (rozptýlená) identita** podle Macka (1999) je stav, kdy člověk neprožívá krizi ani závazek. Nemá aktivní potřebu sebedefinování.“ (Macek, 1999, s. 25) To znamená, že je snadno ovlivnitelný vrstevníky, mění svoje chování tak, aby bylo v souladu s normami a očekáváním skupiny, ve které se vyskytuje.

Jeho sebehodnocení je kolísavé, právě proto, že reaguje na ostatní. (Macek, 1999) Čermák (2003) shledává, že člověk se aktivně odmítá, nebere sebe samého jako jedinečného. Dotyčný se příliš nezabývá vlastní budoucností a ani sebereflexí. Vyhýbá se nejistotám, konfliktům, rozhodování a soudům. (Čermák, 2003) „Difúzní či rozptýlená identita se ve svých důsledcích často projeví až v následných etapách života a komplikuje plnění dalších vývojových úkolů.“ (Čermák, 2003, s. 182)

Status náhradní identity či předčasného uzavření je typický pro adolescenty, které jsou spokojeni sami se sebou, ale jsou závislí na autoritách. Mají nízké sebevědomí a konflikty s druhými lidmi. Bývají spokojeni s výsledky ve škole. Neprožívají životní krize, neboť zastávají zavedený styl života. (Čermák, 2003)

Status moratoria „je charakteristický tím, že člověk zažívá krizi identity spojenou se stavu úzkosti a s pochybnostmi, aniž by však na sebe bral skutečné závazky. Pouze v této oblasti experimentuje, přemýšlí o sobě samém, zkouší si nové role, je otevřený vůči novým zkušenostem, objevuje hodnoty a rozvíjí různé zájmy.“ (Macek, 1999, s. 26) Čermák (2003) také popisuje, že adolescenti nejsou příliš spokojeni se školními výsledky a zažívají nejistotu ke své vlastní budoucnosti. (Čermák, 2003)

Status získání či dosažení identity získání identity je finální proces adolescence. (Macek, 1999) „Také Čermák (1999) popisuje, že dosažení identity znamená získat pocit vlastní jedinečnosti, dále pocit vlastní celistvosti, tj. sjednocení různých dílčích zkušeností se sebou samým, též dosažení pocitu určité osobní stability a sjednocení vlastní zkušenosti v čase a konečně pocit spolupatříčnosti k určitým ideálům a hodnotám, pocit vlastní sociální hodnoty a podpory od druhých.“ (Čermák, 2003, s. 181) Dosažení identity je spojeno s pozitivním sebeobrazem, s flexibilitou a nezávislostí. Dále také s dobrými známkami ve škole, s odpovědným chováním ve vztazích. (Čermák, 2003)

Čermák (1999) shledává, že žádnému uvedenému statusu identity nelze přisoudit kladné nebo záporné označení. Během utváření identity může dojít k řadě nejistot, chaosu, odporu i úzkosti při střetnutí s některými požadavky dospělých. Identita je trvalým procesem sebepoznání. (Čermák, 2003) „Práce na sobě samém je společenský standard a pro mnohé lidi také jedním z nejdůležitějších osobních cílů. Hodnota vlastní identity je právě v zážitku člověka, že ji má, že jeho identita je. Stává se tedy – možná trochu paradoxně – jakousi proměnlivou konstantou adolescentní a dospělé etapy života. Konstanta tu má vyjádřit, že identita souvisí se zastavením, poznáním, pochopením, porozuměním a přijetím toho, kdo a jaký jsem. Její proměnlivost vyjadřuje, že jde o trvalé úsilí, hledání, pochybování, ztracení a opětovné nalézání významu vlastního já, ale také o naději a touze v tomto hledání pokračovat. Součástí takového pojetí je i smíření se sebou a s tímto procesem hledání – že já jako člověk takový jsem a že hledání vlastní identity takové je.“ (Čermák, 2003, s. 197)

Pro dospívajícího je důležité, aby našel správný poměr mezi experimentováním a s aktuálním životem, které souvisí s příjemnými prožitky zaměřenými na budoucnost. (Čermák, 2003)

2.1 Adolescence - proces učení, poznávání a přijímání nových rolí

Podle Macka (1999) se v období adolescence povaha učení mění, člověk se dostává do nových složitých a rozmanitých situací. Jedná se o schopnost rozeznávat všechny možné kombinace abstraktních i konkrétních objektů, schopnost volit různé úhly pohledu na jevy v minulosti, přítomnosti i budoucnosti.

V tomto období stoupá potřeba cítit se jedinečně, výjimečně ve vztahu k běžné konvenční či konzumní společnosti dospělých. Výrazovým prostředkem komunikace mezi vrstevníky je i oděv, proto vznikl specifický komerční „průmysl pro teenagery“ např. oděvní, sportovní, filmový. Dalším atributem adolescentů je hudba, kterou vyjadřují svoje názory, hodnoty, pocity a životní styl. (Macek, 1999) V období adolescence jsou vrstevnické vztahy velmi klíčové. Na začátku dospívání řada jedinců ztrácí svoje kontakty s vrstevníky, tím že změní prostředí a zájmy.

Důležitá je fyzická přítomnost druhých, kde se mohou sledovat, srovnávat, napodobovat, vyjadřovat, poslouchat. Člověk v dospívání dostává pocit, že je výjimečný, jedinečný, třeba i nezranitelný, nesmrtelný. (Macek, 1999) „Zejména ve vrstevnických skupinách je adolescent často přesvědčen, že je středem pozornosti všech ostatních a vytváří si konstrukce o tom, jak ho druzí vnímají a hodnotí.“ (Macek, 1999, s. 28) Pro toto svoje přesvědčení se pak někteří domnívají, že jim nikdo nemůže rozumět, pochopit, jak se ve skutečnosti cítí. (Macek, 1999)

Podle Čačky (2002) s tím roste touha po vzájemném svěřování mezi sebou, ale také potřeba samoty, ticha i snění, v němž je slyšet vlastní „vnitřní hlas“. Objev vlastního vnitřního světa spolu s prožíváním, vedou k samostatnějšímu přístupu k sobě, ale také ke světu a jsou významným momentem na cestě k dospělosti. (Čačka, 2002)

„Vágnerová (2000) dále upozorňuje, že adolescenti odmítají slabost a nerozhodnost dospělých, kteří jim často nedovedou logicky oponovat a hájit svoje názory, často hledají dospělého, který by jim imponoval, představoval přirozenou autoritu a bral je vážně, jako stejně hodnotné partnery.“ (Vágnerová, 2000, s. 283) Podle Macka (1999) se v mnohých

případech stává, že tyto autority adolescenty přesměrují k jiným cílům. Změny v sebehodnocení vedou k novým dovednostem. S novou rolí se upevní sebeúcta a nový status přináší vyšší zodpovědnost. (Macek, 1999) „Adolescence přestává být pouze „chráněným prostorem“ či „nezávazným zkoušením“, ale rázem je specifickým a důležitým obdobím, kdy člověk sám sebe nejen definuje (identita), ale také k sobě zaujímá hodnotící vztah.“ (Macek, 1999, s. 31)

2.2 Adolescence jako významná etapa vývoje osobnosti

Adolescent má velkou potřebu někam patřit, podílet se na něčem a něco s druhými sdílet. V tomto vývoji se člověk zamýšlí nad svou osobní perspektivou, o svých budoucích cílech a plánech, a to jak ke vztahu k profesi tak i k partnerským vztahům. K dosažení konkrétních cílů je důležitá vnitřní i vnější motivace a z hlediska plánování využívá aktuálních zkušeností a znalostí. (Macek, 1999)

Podle Macka (1999) životní spokojenost souvisí s přáním mít partnerský vztah, rodinu, být užitečný, úspěšný a mít společenskou prestiž. Adolescenti, kteří jsou spokojeni se svým životem, cítí se dobře, mají většinou kladný vztah s rodiči a se sourozenci a usilují do budoucna o potvrzení vlastní sociální hodnoty. Mají méně problémů ve škole, k řešení vzniklým problémům přistupují aktivně a racionálně. Přijímají události a věci života tak, jak jsou, a tak, jak přicházejí.

Kdo se snaží poučit z vlastních chyb a řešit je znovu a lépe, má pozitivnější vztah k životu. Naopak adolescenti, kteří mají problémy ve škole a s rodiči a nemají aktivní a racionální přístup ke zvládání obtíží a nemají zájem o prestiž a uznání u druhých lidí, jsou se svým životem spokojeni méně. Pokud adolescenti tráví svůj volný čas aktivně a dynamicky, jsou spokojenější než ti, kteří se věnují pasivní zábavě či bezcílnému trávení volného času.

Macek (1999) popisuje, že „cesty“ člověka se v různých etapách žití neustále mění. Velmi důležitý význam pro adolescenta má styl výchovy a způsob vzdělávání. Dozrávání v něm probouzí aktivní jednání, kdy adolescent musí řešit úkoly bez dostatků zkušeností, které považuje za obtížné. Uvědomuje si, že musí přijmout řadu rozhodnutí, které vedou k odpovědnosti za vlastní žití. Tyto skutečnosti vedou k posilování nebo k útlumu vývoje, kdy se mu sebevědomí zvyšuje nebo snižuje, v těchto situacích můžou prožívat i silný stres. (Macek, 1999)

3. Vymezení pojmu sebepojetí (self concept)

Zde uvádím několik definic, které se týkají sebepojetí. Podle Blatného (2003) se tímto pojmem v psychologii označuje souhrn hodnotících soudů, představ, které člověk o sobě chová. „Sebepojetí může být snadno definováno jako vidění nebo mentální prezentace sebe.“ (Blatný, Plháková, 2003, s. 92) Sebepojetí zahrnuje vlastnosti, vědomosti, schopnosti, postoje a sociální role, hodnoty, všechno, čím se jedinec definuje a hodnotí. Jedná se především o charakteristiky, které považuje za sebeprofilující.

Sebepojetí není jen souhrn představ o sobě, ale i vztah k sobě samému, charakterizovaný emocionálními prožitky Já. Do tohoto aspektu Já zařazujeme sebeúctu, sebeuplatnění, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěru apod. (Blatný, Plháková, 2003)

Podle Rogerse (1963) „zahrnuje utváření sebepojetí kromě potřeby prožívání sebe sama v souladu s vlastním sebepojetím a potřeby kladného přijímání sebou samým i potřebu kladného akceptování druhými, zejména osobně významnými lidmi.“ (Čačka, 2002, s. 205)

3.1 Sebeuplatnění (self efficacy)

U sebehodnocení a u sebepojetí dochází mezi autory k rozporu. Jedna skupina tyto pojmy nerozlišuje a staví je na stejnou úroveň např. Čačka. Druhá skupina vnímá tyto pojmy jako dva odlišné termíny, např. Blatný.

Např. podle A. Bandury (1982) se úsudky lidí o vlastním sebeuplatnění zakládají na čtyřech informačních zdrojích. První a zároveň nejlepším zdrojem informací je přímá zkušenost s dosaženým cílem. Mezi percepcí sebeuplatnění a úspěchy je úměrný vztah, úspěch sebedůvěru zvyšuje, neúspěch vyvolává pochybnosti v sebe.

Druhým zdrojem je zkušenost v zastoupení, daná porovnáním dosažení výsledků jiných lidí – vzorů. Efektivní příklady dodávají postupy ke zvládnutí různých událostí. Zároveň toto porovnání poskytuje zpětnou vazbu o míře vlastních schopností.

Třetí zdroj je přesvědčení lidí o tom, že mají požadovanou úroveň schopností. Sebedůvěra se buduje lépe, když začínáme úspěšným zážitkem v jednodušších úlohách než těžkými úkoly v obtížích.

Čtvrtým zdrojem jsou úsudky o vlastním fyziologickém stavu. Dobré fyzické předpoklady a pohoda zvyšují pozitivní percepci vlastních schopností, úlohu zvládnout. Únava, nedostatek sil, napětí se vnímají jako negativní příznaky, jsou to signály vlastní zranitelnosti a neschopnosti vyhovět požadavkům.

Čím silnější je vnímání sebeuplatnění, tím vyšší cíle si lidé kladou.

Sebeuplatnění je založené na čtyřech zdrojích

- přímá zkušenost se zvládnutím úlohové činnosti
- zprostředkovaná zkušenost z této oblasti
- podpora ostatních lidí (jejich projevená důvěra v naše schopnosti zvládnout úlohovou situaci)
- úsudek o vlastním fyziologickém stavu (ve smyslu všeobecného předpokladu podat výkon) (Výrost, 2001)

3.2 Aspekty sebehodnocení (self esteem)

Na výraz sebehodnocení existuje více pohledů a názorů. Podle Blatného (2003) vysoké sebehodnocení může vést k nadhodnocení svého výkonu, které často ve svém důsledku vede k selhání. Zvýšené sebevědomí znamená, že člověk je zamilován sám do sebe a nevidí hodnotu v ničem jiném. O druhé lidi nemá zájem. Pro výkon jedince je důležitější stabilita sebehodnocení (ať už je sebehodnocení nízké nebo vysoké). (Blatný, Plháková, 2003) „Komplex méněcennosti a strach z fiaska často záporně ovlivní celou osobnost, nejen její společenskou přizpůsobivost, ale i rozumovou a pracovní výkonnost, tvořivost, kreativitu, motoriku, citový život a vývoj povahových vlastností.“ (Kohoutek, 1998, s. 53)

„Nejvhodnějším typem sebehodnocení je sebehodnocení zdravé, přiměřené, které se v podstatě kryje se skutečnými kvalitami osobnosti člověka. Čím realističtější člověk vidí a hodnotí sebe, tím lépe umí objektivně hodnotit i jiné lidi.“ (Kohoutek, 1998, s. 56) Člověk se zdravým sebevědomím se vnímá přiměřeně, zná svou reálnou cenu, nepřeceňuje se ani nepodceňuje, zná své slabiny i silné stránky. Neupadá do depresí pro dočasné neúspěchy, nezpychne při velkém úspěchu a ocenění.“ (Kohoutek, 1998, s. 57)

Také Macek (1999) shledává, že do sebehodnocení se zařazují úspěchy a neúspěchy i schopnosti oprávněné, neoprávněné požadavky a zapojení v mimoškolních aktivitách.

A další okolnosti, které formují a ovlivňují sebehodnocení, jsou mezilidské vztahy, které hrají důležitou úlohu.

Pubescenti a mladší adolescenti jsou právě v dospívání nejcitlivější na dojem druhých. Všímají si všeho, co se k nim nějak vztahuje, jak verbálně tak i neverbálně. Fyzicky atraktivní adolescenti vytvářejí mnohem pozitivnější stereotyp než neatraktivní dospívající adolescenti. (Macek, 1999) „Mnoho dalších autorů např. Vágnerová (2000) uvádí, že vlastní tělo je posuzováno ve vztahu k aktuálnímu standardu atraktivity, je srovnáváno s ostatními adolescenty i aktuálně přijímaným ideálem. Pokud odpovídá aktuálnímu ideálu krásy, vytváří oporu vlastního sebevědomí.“ (Vágnerová, 2000, s. 255) I Fialová (2001) shledává, že pokud tělo neodpovídá stanoveným ideálům, člověk by se měl umět žít s vlastním tělem, vážit si ho a pracovat na jeho zdokonalení. (Fialová, 2001) „Optimální tělesné sebepojetí má pozitivní vliv na duševní zdraví člověka a ovlivňuje jeho celkové sebehodnocení.“ (Fialová, 2001, s. 217)

3.2.1 Typologie MBTI (Myers - Briggs Type Indicator)

Jedná se o další možnost jak porozumět osobnosti. Typologie MBTI vychází z teorie, kterou vyvinul C. G. Jung. „Znalost typologie pomáhá porozumět ostatním, kteří jsou jiní než my, uvědomit si hodnotu vzájemných rozdílů a na tomto základě druhé oceňovat.“ (Miková, 2010)

„Podle Junga se veškerá naše vědomá mentální aktivita skládá ze dvou složek – procesu příjmu informací (na co zaměřujeme svou pozornost) a procesu rozhodování (co bereme v úvahu, když se rozhodujeme).

Informace přitom přijímáme prostřednictvím smyslů (S – sensing) nebo intuice (N – iNtuition), rozhodujeme se na základě myšlení (T – thinking) nebo cítění (F – feeling). Používáme přitom všechny tyto čtyři mentální nástroje. Nemohli bychom prakticky fungovat, kdybychom si na určité úrovni neosvojili každý z nich. Lišíme se však v pořadí, v jakém je preferujeme – podle teorie typů je toto pořadí vrozené a v souladu s ním se v průběhu života jednotlivé procesy rozvíjejí. Každý z nás tak může používat smysly i intuici, ale jeden z těchto dvou způsobů příjmu informací nám bude bližší. Jeho používání je pro nás jednodušší, protože k němu přirozeně tíhneme.

Kromě dvou základních psychických funkcí zavedl Jung ještě termíny extraverze (E – extraversion) a introverze (I – introversion), tj. navenek či dovnitř obrácený, které se týkají orientace naší energie.“ (Miková, 2010, s. 14)

Briggssová a Myerová objevily na základě výzkumu další rozměr Jungova pojetí typů a to: jestli se snažíme věci plánovat – jedná se tedy o usuzování (J – judging) nebo nám vyhovují nahodilé příležitosti – jde tedy o vnímání (P – perceiving).

Každý člověk upřednostňuje jeden ze dvou pólů z následujících položek:

- „Kam je orientována naše energie (preference E – extraverze, nebo I – introverze);
- jak přijímáme informace (preference S – smyslů, nebo N – intuice);
- jakým způsobem se rozhodujeme (preference T – myšlení, nebo F – cítění);
- jaká je naše orientace k vnějšmu světu, tj. jaký preferujeme životní styl (preference J-usuzování, nebo P – vnímání).“ (Miková, 2010, s. 16)

Temperament

Temperament se řadí mezi základní složky osobnosti. Je považován za biologicky určený, vrozený, přítomný a po celý život jedince neměnný. Temperament ovlivňuje myšlení, pohyblivost vnitřního prožívání, hloubku a střídání citů, výrazovost, mimiku. (Hartl, 2010)

Typy temperamentu

David Keirsey rozdělil 16 typů do čtyř temperamentových skupin a pojmenoval je podle antické mytologie.

Apollonský typ (NF) hledá smysl života a rozvoj vlastní osobnosti. Jsou citlivý, vnímavý a naslouchají druhým lidem.

Typ **Prometheus** (NT) se sebou není nikdy úplně spokojen, chce být stále lepší. Ctí inteligenci a kompetentnost.

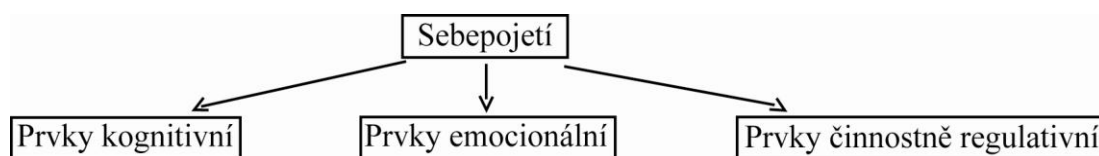
Oproti **Dionýskému** typu (SP), který zkouší, kolik vydrží, pro něj není důležitý cíl nebo výsledek, ale schopnost vydržet, vytrvat až do konce, zjistit, kolik problémů unese.

Epimetheový typ (SJ) potřebuje mít pocit, že někam patří, že je užitečný, rád ve svém životě plánuje, má úctu k tradicím. Potřebuje mít pocit jistoty a stability.

Na sebepojetí má podíl i zpětná vazba od pedagogů. Miková (2010) uvádí, že z různých výzkumů ze, kterých vycházela, vyplývají podobné závěry, okolo 60 % amerických učitelů je SJ (Epimetheový typ) a dle vlastních zkušeností v Čechách (školením prošlo přes 2000 učitelů) je procentuální zastoupení SJ až 80 %. Pro tuto skupinu platí, že dělají to, co se od nich žádá, Jsou zodpovědní, chtějí být užiteční (proto možná zvolili pedagogické poslání), mají úctu k tradicím a v učení využívají osvědčené postupy. Je jasné, že pro adolescenta např., typu Dionýsos nebo Prometheus, kteří se učí způsobem zkoušet nové a netradiční je zpětná vazba pro Epimethea je přizemní, neobohacující a často potlačující kreativitu. (Miková, 2010)

3.3 Obsah sebepojetí

Podle Blatného (2003) obsah sebepojetí je charakterizován postupným narůstáním informací o sobě a to na základě vlastního úsudku v průběhu pozorování vlastní činnosti, duševních procesů, stavů a zjemňováním struktury jednotlivých mentálních reprezentací Já, nebo na základě zpětných informací z prostředí. V průběhu dospívání je tento proces doprovázen zvyšujícím uvědomováním si sebe. Se zvyšujícím se věkem dochází rozrůstání obsahu sebepojetí. (Blatný, Plháková, 2003) „Sebepojetí představuje dle Čáčky (2002) vnitřní obraz sebe, jakému se každý usiluje podobat.“ (Čáčka, 2002, s. 193) Sebepojetí není jen nějaké chápání, vztah, představa, vidění, projektování sebe sama, ale také zahrnuje tři základní složky: emocionální (sebevědomí, osobní sebeúctu), poznávací (reálné povědomí o svých vlastnostech a dovednostech) a snahovou (předpoklad možného sebeurčení) viz obr. č. 1. (Čáčka, 2002)



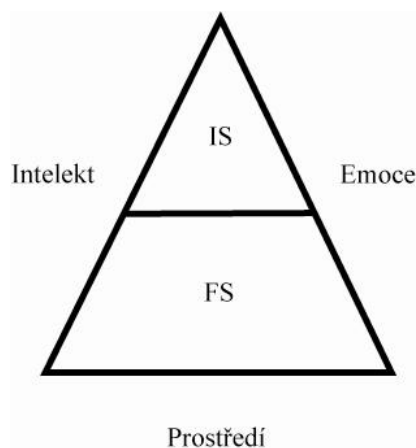
Obr.č.1 – Struktura sebepojetí

Zdroj: FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 2001. 269 s. ISBN: 80-246-0173-7

„Podle Kohoutka (1998) je sebeúcta, úcta k sobě jako k osobnosti, založena na větším či menším pocitu vlastní hodnoty, je důležitou součástí struktury našeho já. Člověk je vytrvale motivován k tomu, aby si udržel kladný cit a postoj k vlastní osobnosti.

K optimistickému postoji k životu a k sociální aktivitě potřebujeme mít sebedůvěru, jistotu o tom, že něco znamenáme, že můžeme být někomu užitečný.“ (Kohoutek, 1998, s. 50)

Edwin Wagner vyjádřil model struktury osobnosti viz obr. č. 2. (Psychologie vrstev osobnosti). Model obsahuje racionální, imaginativní složku a vlivy prostředí. Tyto tři vzájemně působící vlivy znázornil do trojúhelníku. Základna FS představuje aspekty vnějšího sociálního prostředí a strany reprezentují „intelekt“ a „emoce“.



Obr.č.2 – Model struktury osobnosti

Zdroj: ČAČKA, Otto. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. 3.vyd. Brno : Doplněk, 2002. 384 s. ISBN: 80-7239-107-0

„Introspektivní Self“ (IS) blíže vrcholu (tam kde se emancipovaně od reality stýká pouze „emoce“ a „intelekt“), vrstva IS reprezentuje vnitřní život, životní cíle a další aspekty vnitřního subjektivního života osobnosti. Vrstva IS dává osobnosti hloubku, jemnost, kreativitu a jedinečnost. Blíže k základně je vrstva označována „fasádové Self“ (FS), která představuje vnější faktory. Jedná se tedy o „fasádu“, jakou lidé nastavují navenek, určena spíše jen k vytváření dojmu. Člověk se slabým IS mají těžiště sebezazívání ve „fasádovém Self“. (Čačka, 2002)

3.4 Determinace psychiky a sebepojetí

Fialová (2001) uvádí, že tělo a duše člověka je jeden celek, vzájemně se ovlivňují a podmiňují. Je důležité rozumět vlastnímu tělu, individuálním vlastnostem, nadání, ale i svému já a vlastním pocitům. Nosnou silou v duševním životě je prožitková autentičnost našeho bytí. Spokojenost člověka se sebou samým ovlivňuje naše chování. (Fialová, 2001) Podle Čáčky (2002) je důležité mít pozitivní postoj k životu, akceptovat sebe sama, např. být přesvědčen, že „někým jsem“, „něco dokážu“ a cítit se cenným. Sebehodnocení je chápáno jako výsledek sebezposuzování a sociálního srovnávání na základě pozorování vlastní činnosti.

Základy sebehodnocení začínají v dětství, kde jsou utvářeny rodiči, jinými osobami zastávající výchovné či rodičovské funkce nebo významnými jedinci v rámci rodiny. S věkem se stále více zesiluje vliv vrstevníků v hodnocení vlastní osoby, který byl na počátku adolescence srovnatelný s rodičovskou oporou. (Čáčka, 2002)

Některé determinanty osobnosti si nevybíráme ani je neovlivníme, např. národnost, pohlaví, barva očí a kůže, narození, konstituci. Některé znaky své identity jedinec ovlivnit může např. vzhled, volbu povolání, partnera, atd. Na sociální fungování jedince má značný vliv emoční rovnováha. (Fialová, 2001) Cooley stanovil svou teorii sociálního zrcadla, chce-li jedinec zjistit jak vypadá, podívá se do zrcadla. Ale tento pohled ukazuje pouze fyzické znaky o člověku. A proto se jedinec obrací k sociálnímu zrcadlu, všímá si, co si o něm myslí druzí, jak ho vidí, jak na něho reagují. „A na základě toho, jaké informace o něm toto sociální zrcadlo zprostředkovává, si tvoří vlastní pohled na sebe sama.“ (Helus, 2009, s. 184) Později se už sociální zrcadla neberou tak vážně a nepovažují se za pravdivá, jak k tomu bylo v ranném dětství. S odstupem času se snaží být na pohledu druhých (na sociálním zrcadle) nezávislí. Na cestě ke svému sebepojetí prochází složitou, namáhavou cestou plnou omylů, tápání. Jedná se tedy o hledání a nalézání identity, objevování pravého Já. (Helus, 2009)

Čáčka (2002) zvláště upozorňuje na to, že důležité místo zaujímají dvě oblasti: ideální Já a požadované Já. Ideální Já zahrnuje vlastnosti, které by jedinec rád měl, požadované Já je zastoupen vlastnostmi, o niž se jedinec domnívá, že by je měl mít. Podstatný rozdíl mezi aktuálním Já a ideálním Já se projevuje v nedostatku pozitivních závěrů o sobě a většinou je spojena se smutně laděnými emocemi jako je zklamání, nespokojenost, deprese. Mezi aktuálním Já a požadovaným Já může docházet k uvolňování nervového

napětí, které je spojené s úzkostí, strachem či duševním stresem, umožňuje rozlišit a stanovit poruchy sebepojetí. (Čačka, 2002)

I Fialová (2001) shledává, že velikost sebevědomí jedince je dána poměrem reálného a ideálního já. Lidé s nepravdivým a nepřiměřeným sebepojetím jsou zranitelní, úzkostní. Jedinci, kde poměr obrazu reálného a ideálního se příliš neliší, mají větší sebevědomí. Podvědomě se snaží o přibližnou rovnováhu, tak aby nedocházelo k rozporu s identitou.

Negativní hodnocení žakovy osobnosti se může promítnout do nepřiměřeného sebehodnocení a tím ztrácí důvěru ve vlastní síly a naopak. Přílišné vyzdvihovávání vyvolá velkou sebedůvěru a sebejistotu. Nadměrný zájem o vlastní já se nejvíce projevuje u adolescentních jedinců, kteří hledají sami sebe. Hodnocení sebe sama znamená posuzovat se podle určitých kritérií. Určité sociální potřeby se vyhraňují v době dospívání např. respektování vlastní potřeby a její pozitivní oceňování. Touha po uznání se promítá do chování a prožívání. Snaha ukázat se v lepším světle vede k pozitivnímu souhlasu, ale také zakrývá nedostatky. Na sebehodnocení se podílejí různé psychické procesy. Vyjádřit vlastní hodnotu osoby vede k sebeocenění, v pozitivním případě k vybudování přiměřené sebeúcty. (Fialová, 2001)

4. Vývoj sebepojetí

„Člověk se osobností nerodí, stává se jí v období, kdy se u něho začne vytvářet specificky lidská organizace a dynamika duševního života, a kdy se tedy stává člověkem i psychicky. Utváření sebepojetí nastává přibližně ve 2,5 – 3 letech postupným odlišováním sebe sama od okolního prostředí. Nejprve jde o uvědomování si vlastního těla, jeho ohraničenosti a oddělenosti od ostatního světa. Později si uvědomuje svou vlastní jedinečnost. U dítěte se nejprve vyvíjí vědomí tělového Já jako vědomí fyzické odlišnosti od vnějšího světa.

Novorozenec zpočátku neodlišuje vlastní tělo od vnějšího prostředí. Vědomí tělového Já vzniká z vnímání vlastního těla, které se postupně vyděluje jako celek, odlišný od vnějšího okolí. U dítěte se pak vyvíjí vědomí sociálního Já jako vědomí jedinečnosti. Toto vědomí Já se stává důležitou základnou duševního života člověka. Vědomí sociálního Já jsou zdrojem zkušeností a vnímání sebe sama jako sociální bytosti. K tomu přispívá to, že dítě má své křestní jméno a že je jako něco jedinečného a odlišného, např. od jiných dětí, sourozenců, je pojímáno svými rodiči a svým sociálním okolím.“ (Holeček, 2002)

Vývoj sebepojetí lze charakterizovat takto:

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| „věk batolecí: | jsem to, co mohu svobodně dělat |
| věk předškolní: | jsem to, co učiním |
| věk školní: | jsem to, co dovedu |
| období dospívání: | jsem to, čemu věřím |
| věk mladé dospělosti: | jsem to, co miluji |
| střední věk: | jsem to, co poskytuji |
| období zralosti: | jsem to, co po mně zůstane“ |

(Fialová, 2001, s 31.)

„Fialová (2001) předpokládá, že vztah k vlastnímu já se mění a prohlubuje, stává se hodnotou i problémem, sebepojetí a sebehodnocení nabývá na významu.“ (Fialová, 2001, s 31.) Vývoj sebepojetí je v období dospívání velmi intenzivní. Sebezvíjení osobnosti je nekončícím celoživotním procesem. (Čačka, 2002)

4.1 Pohled vybraných autorů na vývoj sebepojetí

Podle Eriksona je ego-identita významným vývojovým úkolem hlavně pro období adolescence.

Utváření ego-identity:

- I. **Krize identity:** určitě každý člověk si v životě položil otázky, „v čem je smysl mého života, co musím sám se sebou udělat, abych obstál v životních zkouškách.“ (Čačka, 2002, s. 130) Mezi takové zkoušky, kdy dochází k narušení běhu života, můžeme zařadit např. samotu, nemoc, problémy v zaměstnání či studiu, konflikty s rodiči apod. Znamená to, že člověk se sám v sobě nevyzná, není sám vůči sobě upřímný, vydává se za někoho jiného, lže sám sobě a popírání sebe samého. Pokud jedinec tyto krizové události zvládá a překonává, docílí své identity.
- II. **Institucionalizované moratorium:** každá společnost má rozdílné prostředí (z hlediska ekonomického a sociologického), liší se typem hodnou, požadavků, které jsou kladeny na jedince, tím poskytují dospívajícím odlišnou míru a kvalitu podnětů... k vytváření vlastní identity.
- III. **Boj mezi egem a superegem o dominanci v osobnosti**
- IV. **Stupně hodnotové orientace:** rozdělil Erikson na tři stadia:
 1. **Premorální stadium** – „odpovídající uvažování dětí a vyznačující se charakteristikou pasivní podrobnosti a důvěrou v autoritu.“ (Čačka, 2002, s. 205)
 2. **Ideologické stadium** – přizpůsobování protikladných požadavků prostředí.
 3. **Etické stádium** - charakteristické pro dospělost mít odpovědnost za důsledky vlastního jednání, chování. (Čačka, 2002)

Další model J. E. Marcie překonání krize totožnosti má u dospívajících čtyři úrovně.

Difuzní totožnost: to znamená, že jedinec se brání jakékoliv změně sebepojetí a odpovědnosti. A ještě nevstoupil do období krize.

Předurčenost: jedinec se sice zapojil do dospělého systému vztahů, ale ještě ne samostatně. A stále neprošel obdobím krize identity.

Moratorium rolí: toto období je spojeno s krizí identity, souvisí s vývojem samostatného sebeurčení, které končí s přijetím vnitřního závazku při naplňování osobních cílů a vývojových úkolů.

Zralá totožnost: završení krize. Jedná se o přechod sebepojetí k praktické seberealizaci.

Difuzní totožnost nebo předurčenost začíná u dospívajících ve 12 letech. Mezi 18 – 21 lety procházejí jedinci stadiem moratoria ke zralé totožnosti dospělého.

Podle Smékala (1989), který uvádí čtyři skupiny úrovně kvalit sebepojetí a sebevědomí.

1. **Jedinci „zmatení“** – nevědí si rady sami se sebou, často jednají neuváženě a jejich sebevědomí kolísá.
2. **Skupina „závislých“** – jejichž sebevědomí a sebepojetí přebírá postoje autorit.
3. **Skupina „hledajících“** – sebepojetí není ustáleno, postupně se formuje a životní cíle se zpřesňují.
4. **Skupina se zdravě zformovaným sebevědomím** – vědí co, chtějí a dobře zvládají i komplikovanější požadavky okolí. (Čačka, 2002)

Sebepojetí také můžeme rozčlenit do jednotlivých složek.

Reálné „já“

Obraz jedince. Jak člověk zná svá silná a slabá místa a jakou má představu o vlastních možnostech.

Ideální „já“

Je to představa jedince, kterou si pro sebe stanovil. Mezi ideálním a reálným „já“ jsou většinou rozdíly a jedinec není v této představě spokojený a to může vést ke komplexům méněcennosti.

Obranné „já“

Ochrana před skutečností, která se nedá zvrátit. Výsledkem má být doufání v zázrak.

Citový vztah k „já“

Je úcta k vlastní osobě, jedinec má sympatie a důvěru k vlastní bytosti. Jedince chrání před činy, která by jeho osobu „poškodila“. (Prunner, 2007)

4.2 Obranné mechanismy - ega

Další významnou složkou dle Blatného (2003) v seberegulační struktuře je osobní přesvědčení o vlastní schopnosti vyrovnávat se s životními těžkostmi a výzvami. (Blatný, Plháková, 2003) Freud (2006) popisuje, že ego se musí chránit před nepříjemnými myšlenkami, které mohou vyvolat úzkost a strach. K obranným mechanismům se může zařadit např. – vytěsnění, sublimaci, regresi, fixaci, popření, izolace, racionalizace a odcizení.

Negativní zážitky - emoce mohou být vznikem narušení ega. Ohrožená rovnováha osobnosti může být způsobena selháním, neúspěchem nebo vlastní psychikou, tato situace se může nazývat frustrace ega. V těchto případech vystoupí nevědomě fungující ego – obranné mechanismy, které chrání vnitřní rovnováhu ega – sebeúctu. Součástí obranného mechanismu je sebeklam, který má dvě podoby: popření a skrývání.

Přehled obranných mechanismů

přemístění – je vybití emocí na dalších nezúčastněných osobách

útěk do fantazie – člověk přechází z reality do fáze snění

identifikace – člověk napodobuje vůdčí typ (např. řečí, gesty) svoje vzory

projekce – zakrývání vlastních nepříjemných vlastností jiným osobám

regrese – způsob chování, kdy se vztek přenáší na jiné věci

potlačení – vytěsnění nepříjemných událostí z vědomí

fixace – lpění na určitých věcech nebo chování

útěk – nepříjemné situace, do které se již jedinec nechce dostat

apatie – lhostejnost, pasivita, zeslabení zájmu

agrese – útočné a výbojné jednání, dosažení cíle násilím

sebeobviňování – vyrovnání se s pocitem viny (Freud, 2006)

„Podle Fialové (2001) je hlavním znakem zralé a dobře fungující osobnosti otevřenost vůči zážitkům, novým poznatkům, která je podmíněna jistotou o vlastní hodnotě ve všech ohledech a důvěrou ve vlastní schopnosti. Člověk se zdravým sebepojetím se stává aktivním, uvědomělým spoluvůdcem svého života.“ (Fialová, 2001, s. 120)

5. Současné výzkumy sebepojetí adolescentů

Současné výzkumy, které se týkají sebepojetí u adolescentů jsou zaměřeny na mládež ve věkovém rozmezí 15-20 let. Z hlediska vývoje osobnosti je toto období klíčové. V této fázi se dotváří identita, rozvíjí se sebevědomí, sebejistota, dochází přejímání dospělých rolí, hledání a vymezování vlastní společenské pozice... Dospívání se stalo společenským fenoménem, kterému je věnována stále výraznější pozornost – jak z řad laické (např. postoje rodičů, média) i odborné veřejnosti.

Prováděná šetření jsou zaměřena na dospívající a ukazují jak se budoucí generace vyvíjí, jaké mají plány, cíle, potřeby, hodnotové postoje, jednání, chování apod. (Preissová Krejčí, 2006)

Zde jsou uvedeny některé výzkumy, které byly publikovány:

- Životní spokojenost u současných středoškoláků (Dosedlová, 2007),
- Prožívání tělesných změn v adolescenci a jejich vliv na sebehodnocení (Valášková, 2002),
- Morálka a svědomí v pojetí adolescentů, jsou současní adolescenti schopni a ochotni převzít odpovědnost (Fakulta sociálních studií, 2003),
- Rizikové chování adolescentů ve vztahu k některým morálním přesvědčením a vnímání sebe sama (Štěpánková, 2002), apod.

Získávání dat může být pomocí volné výpovědi, interview, dotazníkové šetření, pozorování, sebehodnotící škála např. Rosengergova, která obsahuje deset položek, které jsou respondenty hodnoceny na čtyřbodové škále, souhlasím – nesouhlasím a celková úroveň sebehodnocení je vyjádřena součtovým skórem. Dále sebesposuzovací škály, třídící techniky – sledování reakčního času na podnětová slova nebo Q – třídění, respondent třídí sebespopisné výroky do kategorií, a to na základě jejich vhodnosti pro své sebesposuzení, aj. (Blatný, Plháková, 2003)

K této problematice z českých autorů přispívají a publikují zejména Petr Macek, Jan Mareš, Stanislav Ježek, Mojmír Tyrlik, Vladimír Smékal, Marek Blatný, Jan Mareš, Ivo Čermák, Miroslava Štěpánková. Mezi zahraniční autory, můžeme zařadit např. G. H. Mead, C. D. Cooley, Carla Rogerse, S. Freud, (Blatný, Plháková, 2003) P. Woods. (Heřmanová, 2005)

III. EMPIRICKÁ ČÁST

Praktická část se zabývá průzkumem, který se uskutečnil na vybraných středních školách a zaměřil se na některé vztahy sebepojetí adolescentů k jejich životním cílům.

6. Cíl průzkumu

Cílem průzkumu je:

1. Objasnit možné vztahy sebepojetí u dnešních adolescentů k jejím životním cílům
2. Zjistit, zda si adolescenti důvěřují, jak hodnotí svoje dosavadní úspěchy
3. Vyhodnotit, jaké mají adolescenti na sebe nároky
4. Poukázat na volbu budoucích cílů
5. Provéřit, zda jsou adolescenti sami se sebou spokojeni, co by na sobě eventuelně chtěli změnit

6.1 Předpoklady

Na základě stanovených cílů byly formulovány následující předpoklady:

Předpoklad č. 1

Dospívající nebudou spokojeni se svými známkami, úspěchy ve škole.

Předpoklad č. 2

Většina dospívajících bude chtít studovat na vysoké škole nebo studovat v zahraničí.

Předpoklad č. 3

Adolescenti nebudou sebekritický, nepřiznají svoje špatné vlastnosti.

Předpoklad č. 4

Dospívající budou mít k sobě pozitivní vztah, nepřiznají, že se nemají rádi, nemusí být realistický.

6.2 Metody

Dotazníkové šetření

Dotazník byl vytvořen autorkou této bakalářské práce na základě odborné literatury ve spolupráci s vedoucí bakalářské práce. Dotazník obsahuje záměrně otevřené, polouzavřené otázky, které by měly poskytnout rozsáhlejší informace a dále zahrnuje jednu škálovou otázku (uplatnění vícestupňové stupnice).

Otevřené otázky

Respondent se může vyjádřit svými slovy, není omezen variantami odpovědí, podněcuje dotazovanou osobu k zamyšlení nad tématem a umožňují získat odpověď, která tvůrce dotazníku nemusela napadnout. Volnost odpovědí znesnadňuje následné zpracování. (Dotazník-online.cz, 2007)

Polouzavřené otázky

„Vznikne přidání varianty "jiné" do uzavřené otázky, která je vlastně otevřenou otázkou a umožňuje respondentovi volně vyjádřit svůj názor.“ (Dotazník-online.cz, 2007)

Posuzovací škála

„Posuzovací škála je nástroj, který umožňuje zjišťovat míru vlastnosti jevu nebo jeho intenzitu. Posuzovatel vyjadřuje svoje hodnocení určením polohy na škále. Počet stupňů bývá lichý, aby byla od středu škály stejná vzdálenost na obě strany.“ (Osu.cz, 2007)

Dotazník zjišťuje, jak jsou respondenti spokojeni se svým hodnocením ve škole, jaký je jejich hlavní cíl po maturitě, jakých dalších cílů by chtěli v životě dosáhnout, jestli jsou spokojeni se svým vzhledem, postavou a povahovými vlastnostmi, jaký k sobě mají vztah, nebo co by chtěli na sobě změnit.

V příloze č. 1 je uveden dotazník ve formě, v jaké byl předkládán respondentům. Dotazník autorka rozdala osobně a případně hned odpověděla na dotazy respondentů. Dotazník je anonymní, nerozděluje dívky, chlapce, obsahuje 15 otázek. Žáci se na průzkumu podíleli dobrovolně. Délka pro vyplnění dotazníku je přibližně 20 minut. Předpokladem pro úspěšné vyhodnocení je potřeba, aby respondenti odpovídali smyslně, výstižně, upřímně. Při zahájení průzkumu se předpokládá, že všechny dotazníky se nemusejí vrátit a kvalita vyplnění některých dotazníků nemusí být použitelná, proto byl obelán velký počet žáků středních škol.

6.3 Předprůzkum

Uskutečnil se ve čtvrtém ročníku na střední škole - uměleckořemeslné a oděvní v Liberci, za účasti vyučujícího. Předprůzkumu se účastnilo 16 žáků. S vyplněním dotazníku byli ústně seznámeni, byli vybídnuti k případným dotazům. Cílem přeprůzkumu bylo zjistit, zda jsou položené otázky srozumitelné, kolik je potřeba času pro vyplnění dotazníku, jestli respondenti mají dost místa k rozepsání se k otázkám a jestli byly nějaké otázky, na které nechtěli odpovědět.

Tímto předprůzkumem bylo zjištěno, že dotazník je srozumitelný, žáci neměli žádné dotazy a otázkám rozuměli a dokázali na ně odpovědět i rozvinout myšlenku. Pouze doba pro vyplnění byla delší, než se předpokládalo. Jediná úprava v dotazníku byla délka pro vyplnění na 15-20 minut.

6.4 Výzkumný vzorek

Vlastní průzkum se uskutečnil na vybraných libereckých středních školách. Zapojila se gymnázia (Gymnázium F. X. Šaldy, Podještědské Gymnázium a Gymnázium Frýdlant), Uměleckořemeslná a oděvní a průmyslová škola stavební (viz tab. 1). Cíleně byli osloveni žáci adolescenti čtvrtých ročníků a to z toho důvodu, že „stojí“ na rozcestí a musí se rozhodnout, kterým směrem se budou dál ubírat, plánují svoji budoucnost, stanovují a plní si své cíle. Po ukončení maturity mohou pokračovat ve studiu doma nebo v cizině nebo mohou hledat zaměstnání i v zahraničí nebo založit rodinu. Tyto rozhodnutí zásadně ovlivní jejich smysl a směr života. Průzkumný soubor tvořilo celkem 110 žáků SŠ. Věk respondentů je 18 – 20 let. Rozdaných dotazníků bylo 150 vrátilo se 110, tj. 73% návratnost.

Tabulka 1: Seznam vybraných středních škol

| střední školy | Počet vrácených dotazníků |
|---------------------------|----------------------------------|
| Gymnázium F. X. Šaldy | 25 |
| Podještědské Gymnázium | 14 |
| Gymnázium Frýdlant | 15 |
| Uměleckořemeslná a oděvní | 33 |
| Průmyslová škola stavební | 23 |

6.5 Zpracování a prezentace výsledků průzkumu

Otázky, které jsou obsaženy v dotazníku, jsou pro lepší přehlednost rozděleny do čtyř skupin podle zaměření.

6.5.1 Otázky z dotazníku, které jsou zaměřené na školní úspěšnost:

1. Domníváš se, že tvé známky na vysvědčení odpovídají tomu, co opravdu znáš a umíš?

a) Ano

b) Ne

2. Jsi spokojený se svými výsledky ve škole?

a) Ano

b) Ne

3. Jakou variantu státní maturity bys případně zvolil/a?

a) Lehčí

b) Těžší

6.5.2 Otázky z dotazníku zaměřené na budoucí cíle:

4. Co je Tvým hlavním cílem po maturitě?

a) VŠ

d) Studium v zahraničí

b) VOŠ

e) Zaměstnání

c) Jazyková škola

f) Jiný

(pomaturitní studium)

5. Jakých dalších cílů v životě chceš dosáhnout? Zaškrtni dvě (i více) z odpovědí.

a) Vystudovat VŠ

d) Založit vlastní firmu

b) Pracovat v zahraničí

e) Založit rodinu

c) Zaměřit se na budování pracovní kariéry

f) Jiné

14. Zhodnoťte známkou jako ve škole své dosud dosažené úspěchy, splněné cíle.

15. Co Tě ještě napadá o Tobě a Tvých cílech.

6.5.3 Otázky zaměřené na vlastnosti:

7. Jsi spokojená/ý se svými vlastnostmi?

a) se kterými ano

b) se kterými ne

10. Za které vlastnosti Tě nejvíce chválí anebo uznávají.

a) Rodiče

c) Kamarádi, vrstevníci

b) Učitelé

d) Partner/partnerka

11. Které vlastnosti na Tobě nejvíce kritizují?

a) Rodiče

d) Partner/partnerka

b) Učitelé

e) S kterou vlastností souhlasíš

c) Kamarádi, vrstevníci

12. Které své vlastnosti bys chtěl/a změnit?

6.5.4 Otázky zaměřené ke vztahu k sobě:

6. Jsi spokojená/ý se svým vzhledem a postavou? Co bys na sobě případně chtěl/a změnit?

8. Jak bys zhodnotil/a svůj vztah k sobě samé/mu?

9. Myslíš si, že jsi pro ostatní atraktivní?

13. V čem si myslíš, že jsi dobrá/ý nebo dokonce lepší než ostatní?

6.5.1 Otázky z dotazníku zaměřené na školní úspěšnost

1. „Domníváš se, že tvé známky na vysvědčení odpovídají tomu, co opravdu znáš a umíš?“

a) 57 % - Ne

Většina dotázaných (57 %) se domnívá, že známky na vysvědčení neodpovídají tomu, co opravdu znají a umí. Jako nejčastější důvody respondenti uvedli (viz tab. 2).

Tabulka 2: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Známky nemohou být objektivní, pokud jsou kritéria pro udělení známky závislá na subjektivním názoru učitele. | 9 |
| Vím toho dost, ale některé věci se neznámkuji - spousta znalostí vychází ze zkušeností a ty se ve škole nevyužijí. | 8 |
| Kdybych se více připravoval/a na písemky, známky by byly lepší. | 7 |
| Na test se člověk naučí, ale po pár dnech už to neumí. | 3 |
| Žádná motivace, i když vím, že mám na víc. | 3 |
| Znám i věci, které se ve škole neučíme nebo to probíráme málo podrobně. | 2 |
| Někdo má spoustu věcí (činností) na úkor školy. | 2 |
| Písemka se někdy nepovede. | 2 |
| V prvním ročníku si nás učitelé „zaškatulkovali“ a už to nejde moc změnit. | 1 |
| Naučit se dá vše, když se na to pořádně připravíš, ale tréma dělá své. | 1 |
| Není čas a prostor učit se doslovné definice, které jsou na nás nárokovány.“ | 1 |

b) 43 % - Ano

Dalších (43 %) je opačného názoru, respondenti si myslí, že známky odpovídají tomu, co opravdu znají a umí. Jako nejčastější odpovědi byly především (viz tab. 3).

Tabulka 3: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Svědomitě se připravuji na každou hodinu - učím se. | 15 |
| Věřím, že hodnocení je spravedlivé. | 5 |
| Odpovídají, protože známky nejsou nejlepší. | 4 |
| Neučím se, jsem líná/ý. | 4 |
| Hodnocení vychází z výsledků podaných při zkouškách. | 3 |
| Alespoň vím, co umím a co znám. | 3 |
| Když se člověk snaží a učí se, může dosáhnout dobrých výsledků, ovšem někdy se můžeme snažit a přece je mu to někdy zbytečný.“ | 1 |

2. „Jsi spokojený se svými výsledky ve škole?“

a) 55 % - Ano

(55 %) dotázaných je spokojeno se svými výsledky ve škole. Respondenti v odpovědích často uváděli (viz tab. 4).

Tabulka 4: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Jsem průměrná/ý a stačí to mně i mému okolí. | 8 |
| Jsem premiant třídy. | 6 |
| Dobře se připravuji na hodiny. | 5 |
| Známky by mohly být lepší. | 4 |
| Nemám žádnou motivaci k tomu snažit se mít známky ještě lepší. | 2 |
| Prospívám s velmi dobrými známkami.“ | 2 |

b) 45 % - Ne

Zbylých (45 %) respondentů není spokojeno se svými výsledky ve škole. K častým odpovědím patřily především (viz tab. 5).

Tabulka 5: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Měl/a bych se více učit, mám na víc, ale jsem líná/ý. | 30 |
| Pilně pracuji na zlepšení. | 3 |
| Pořád se učím, ale výsledky jsou stále stejné. | 1 |
| Učitelé neznámkují objektivně. | 1 |
| Nemám žádnou motivaci.“ | 1 |

3. „Jakou variantu státní maturity bys případně zvolil/a, lehčí nebo těžší?“

78 % - lehčí variantu

Většina dotázaných (78 %) si zvolila lehčí variantu státní maturity. Jako hlavní důvody uvedli (viz tab. 6).

Tabulka 6: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Pro jistotu, abych odmaturoval/a, není důvod si to ztěžovat. | 32 |
| VŠ na úroveň státní maturitní zkoušky nehledí. | 12 |
| Těžší varianta prozatím nemá žádné výhody. | 5 |
| Lepší výsledná známka. | 4 |
| Těžší variantu bych neuděl/a, naše škola nás na těžší nepřipraví. | 3 |
| Mohu se připravovat na přijímací zkoušky.“ | 1 |

22 % - těžší variantu

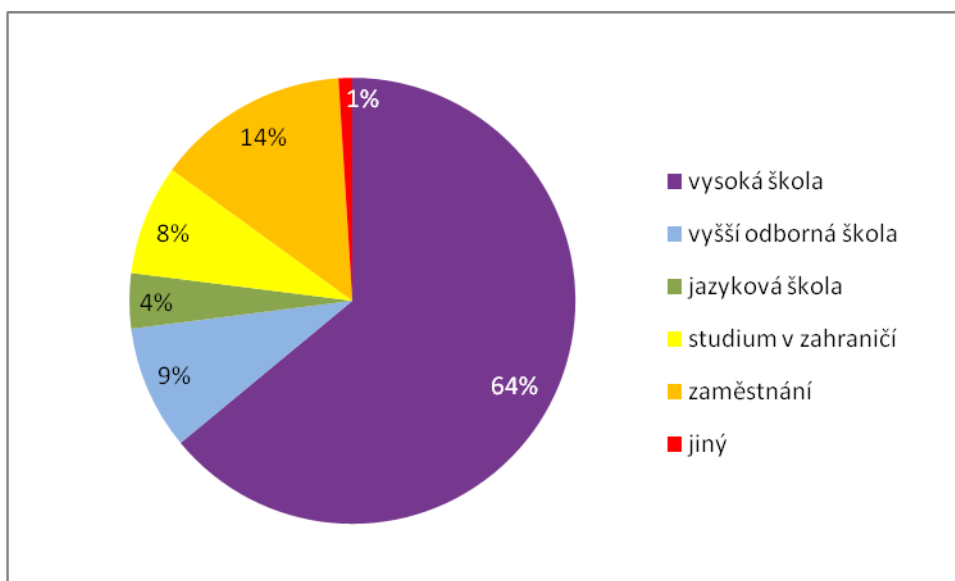
Ostatní respondenti (22 %) se rozhodli pro těžší variantu státní maturity a to z důvodu především (viz tab. 7).

Tabulka 7: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Lehčí varianta by neověřila mé schopnosti v dostatečné míře.“ | 6 |
| Dávám si vyšší cíle, lehčí varianta tedy není můj cíl. | 6 |
| Pro mě je těžší varianta lehká, chodím na gymnázium. | 5 |
| Je to výzva. | 3 |
| Nepodceňuji se a věřím si v maturitních předmětech.“ | 2 |

6.5.2 Otázky z dotazníku zaměřené na budoucí cíle

4. „Co je Tvým hlavním cílem po maturitě?“



Graf 1: Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí

Zdroj: vlastní zpracování

V grafu 1 jsou zastoupeny jednotlivé odpovědi. Přes polovinu (64 %) respondentů uvedlo, že hlavním cílem po maturitě je studium vysoké školy, dalších (14 %) dotázaných chce pracovat, (9 %) respondentů chtějí studovat vyšší odbornou školu, (8 %) dotázaných má v plánu studovat v zahraničí, (4 %) respondentů chtějí navštěvovat pomaturitní studium na jazykové škole a poslední (1 %) respondentů uvedlo: „mít spokojený život i bez vysoké školy.“

5. „Jakých dalších cílů v životě chceš dosáhnout? Zaškrtni dvě (i více) z odpovědí.“

a) Vystudovat VŠ – 70 respondentů

Zvolilo (70) dotázaných, že jejich „nejbližším“ cílem je vystudovat vysokou školu.

Sami respondenti uvedli hlavní důvody proč studovat VŠ (viz tab. 8).

Tabulka 8: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Čím vyšší vzdělání, tím lepší pracovní uplatnění. | 27 |
| Chci se zdokonalovat a učit se novým věcem. | 8 |
| V dnešní době je důležité mít vysokou školu. | 6 |
| Získat vysokoškolský titul. | 4 |
| Vzdělání je důležité a s maturitou z gymnázia nemám šanci najít zaměstnání. | 3 |
| Dokázat si, že na to mám, hlavně kvůli sobě. | 3 |
| Důležité pro kariéru. | 2 |
| Vystudovat zaměření, které chci v životě dělat. | 2 |
| Nejbližší cíl, který chci splnit, další představu zatím nemám. | 1 |
| Nechci jít pracovat. | 1 |
| Přejí si to rodiče. | 1 |
| Další možnost rozšířit své vzdělání.“ | 1 |

b) Pracovat v zahraničí – 29 respondentů

Zodpovědělo (29) respondentů. K častým odpovědím patřili především (viz tab. 9).

Tabulka 9: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Zlepšit se v cizím jazyce. | 6 |
| Získat mnoho zkušeností. | 6 |
| Rád/a cestuji a v mém oboru poskytují více příležitostí. | 5 |
| Rád/a cestuji a poznávám nové věci. | 3 |
| Vyšší platy a větší možnost úspěchu. | 2 |
| Nechci být v české republice.“ | 2 |

c) Zaměřit se na budování pracovní kariéry – 37 respondentů

Zhruba (37) dotázaných se chce do budoucna zaměřit na budování pracovní kariéry. Mezi časté odpovědi uváděli respondenti (viz tab. 10).

Tabulka 10: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Kvůli finančnímu zajištění (pro budoucí rodinu, koníčky...). | 10 |
| Dosáhnou nějakého úspěchu, něco dokázat, být úspěšná a uznávaná. | 7 |

| | |
|---|---|
| Mít dobrou práci, která mě bude bavit a ve svém oboru se uchytit. | 5 |
| Na své pracovní kariéře již pracuji. | 3 |
| Vybudovat si slušné pracovní postavení a zařadit se do společnosti. | 2 |
| Je nedílnou součástí vývoje člověka.“ | 2 |

d) Založit vlastní firmu – 16 respondentů

Tuto možnost zvolilo (16) respondentů. Jako důvody uvedli především (viz tab. 11).

Tabulka 11: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Je to můj sen, můj cíl. | 5 |
| Nemám rád/a, když mi někdo říká, co mám dělat.“ | 2 |

e) Založit rodinu – 49 respondentů

Uvedlo (49) dotázaných. Mezi nejčastější odpovědi patřily (viz tab. 12).

Tabulka 12: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Někdy ano. | 10 |
| Je to smysl života. | 8 |
| Rodina je to nejdůležitější. | 5 |
| Není co zdůvodňovat, je to samozřejmost. | 4 |
| Nikdo nechce být celý život sám, je důležité mít někoho, na koho se může člověk spolehnout. | 4 |
| Rodina je důležitější než kariéra. | 2 |
| Dobré rodinné zázemí je důležité pro spokojený život. | 1 |
| Můj nejdůležitější osobní cíl. | 1 |
| Ráda se budu starat o rodinu. | 1 |
| Až ji budu moct uživit.“ | 1 |

f) Jiné – 9 respondentů

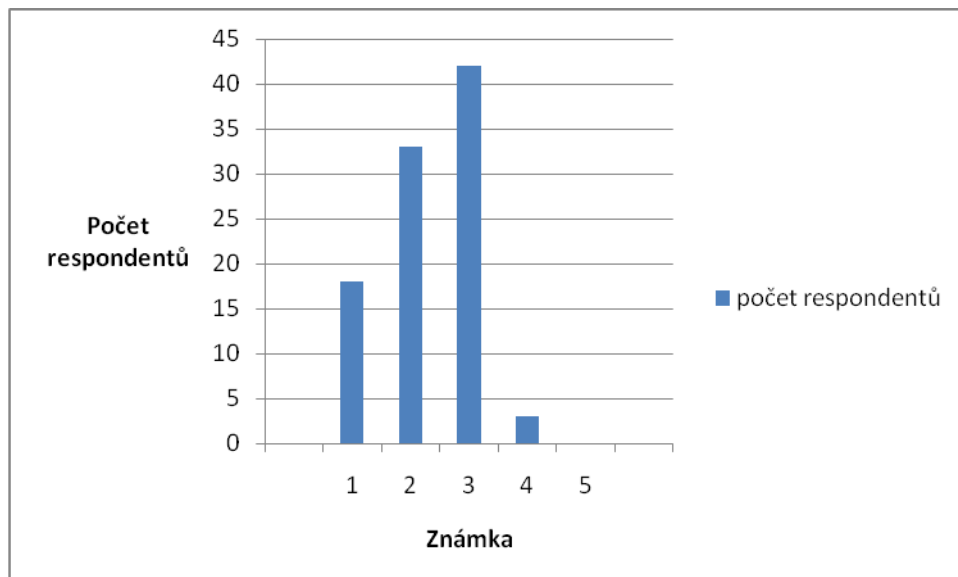
Respondenti uváděli i jinou – svoji představu o svém dalším plánu v životě. Jako možné příklady uváděli především (viz tab. 13).

Tabulka 13: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Cestovat a naučit se cizí jazyky. | 3 |
| Žít spokojený život, být spokojená/ý sam/a se sebou bez ohledu na vzdělání, práci apod. | 2 |
| Stát se úspěšným investorem. | 1 |
| Mít vlastní dílnu, ateliér. | 1 |

| | |
|-------------------------|---|
| Založit taneční studio. | 1 |
| Věnovat se vědě.“ | 1 |

14. „Zhodnot'te známkou jako ve škole své dosud dosažené úspěchy, splněné cíle.“



Graf 2: Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí

Zdroj: vlastní zpracování

V grafu 2 jsou rozděleny jednotlivé odpovědi. Většina (42) respondentů se zhodnotila známkou tři, známku dvě označilo (33) dotázaných, dalších (18) respondentů volili známku jedna – toto hodnocení označili respondenti, kteří mají k sobě velmi pozitivní vztah a na svém vzhledu, postavě, povahových vlastnostech nemají potřebu nic měnit. (3) dotázaný zvolili známku čtyři. Známkou pět nezvolil žádný respondent. Dva respondenti si zvolili svoje hodnocení. Tato hodnocení byla vyřazena.

Mohli bychom se domnívat, že známku tři zvolili z důvodu toho, že je čeká maturitní zkouška a přijímací řízení na vysokou školu a nevědí, jak obstojí.

15. „Co Tě ještě napadá o Tobě a Tvých cílech.“

K této otázce se rozepsali pouze někteří respondenti. Dotázaní zmínili svá přání, plány, cíle a touhu o svém životě (viz tab. 14).

Tabulka 14: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Můj cíl je být v životě šťastná/ý a spokojená/ý. | 3 |
| Mít dobré vzdělání, práci, která mě bude bavit, spokojenou rodinu, nebýt na nikom závislá/ý a nemít problémy. | 3 |
| Svoje cíle bych si chtěla/a jednou všechny splnit. | 3 |
| Mám vysoké cíle, chci něco dokázat a být spokojená/ý v soukromém i v pracovním životě, a nemít strach ze selhání. | 2 |
| Budu se snažit co nejvíce, abych dosáhla toho, co jsem si vysnila. Myslím, že tvrdou práci a snaživostí toho dosáhnou. V otázce č. 14 jsem se ohodnotila známkou tři, protože se teď rozhoduji, co bude dál. Až dostuduji VŠ budu na známce dva a až něčeho většího dosáhnou, budu se hodnotit známkou jedna. | 1 |
| Můj cíl je udělat maturitu, vystudovat VŠ. Získat dobré zaměstnání. A potom pomalu budovat kariéru a rodinu. Bude to velice složité a najdou se překážky, ale věřím v to, že se mi to povede. | 1 |
| Budu rád, když se mi podaří dosáhnout svých cílů, ale když se to nepovede, tak půjdu dál a vytyčím si nové. Nesesypu se z neúspěchu. | 1 |
| Chtěl bych se dostat na vysokou školu, pracovat jako designér v automobilce, nebo pracovat v reklamce, nebo jako webdesigner. | 1 |
| Cíle můžu mít, jaké chci, ale teď záleží na tom, jestli jsem jich schopná dosáhnout. | 1 |
| Chtěla bych vystudovat VŠ pak se vdát za mého přítele a být s ním šťastná celý život. Založit rodinu, postavit dům. | 1 |
| Chtěla bych být úspěšná v práci a zároveň mít čas na rodinu, mít milujícího partnera co mě dokáže překvapit. | 1 |
| Moje cíle jsou založeny na realitě a jsou skromné. Nepotřebuji být „prezidentem zeměkoule“, jen chci být spokojená a činit ostatní spokojená. | 1 |
| Chtěla bych dělat to, co mě baví. V některých věcech jsem si nejistá. Myslím si, že nejdůležitější je rodina a práce. | 1 |
| Ještě nemám úplné plány o životě, ale vím, že se chci dostat na vysokou školu, mít rodinu až úplně dostuduji, chtěla bych hodně cestovat a poznat nová místa. | 1 |
| Po maturitě chci na jazykovou školu pak si najít bydlení s přítelem, mít svůj ateliér pak někdy si dodělat vysokou školu. | 1 |
| Svých cílů se pokusím dosáhnout. | 1 |
| V budoucnosti bych se chtěla věnovat svému oboru nebo jemu blízkému. | 1 |
| Cíle je potřeba plnit. | 1 |
| Jet do ciziny, získat zkušenosti a vrátit se sem. | 1 |

| | |
|---|---|
| Čeká mě dlouhá cesta k jejich dosažení. | 1 |
| Chtěla bych si splnit svá přání a najít duševní klid. | 1 |
| Velký nezávislý umělec. | 1 |
| Moje cíle se časem mění a rozhodně kvůli nim nejdu přes mrtvoly.“ | 1 |

6.5.3 Otázky zaměřené na vlastnosti

7. „Jsi spokojená/ý se svými vlastnostmi?“

a) se kterými ano

Respondenti sami uváděli následující vlastnosti, se kterými jsou u sebe spokojeni (viz tab. 15).

Tabulka 15: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|-----------------|------------------|------------------------|------------------|
| přátelskost | 17 | samostatnost | 2 |
| spolehlivost | 11 | perfekcionismus | 2 |
| hodná/ý, milá/ý | 11 | tvrdohlavost | 2 |
| upřímnost | 9 | inteligence | 2 |
| cílevědomost | 9 | panovačnost | 1 |
| pracovitost | 8 | ohleduplnost | 1 |
| kreativita | 6 | čestnost | 1 |
| smysl pro humor | 6 | optimismus | 1 |
| společenská | 5 | průbojnost | 1 |
| tolerantní | 5 | komunikativní | 1 |
| pilnost | 4 | asertivní | 1 |
| sebevědomý | 4 | dochvilnost | 1 |
| ochotnost | 4 | klidná | 1 |
| pečlivost | 3 | pocitivá | 1 |
| empatie | 2 | důvěřuji si | 1 |
| svědomitost | 2 | organizační schopnosti | 1 |
| ctižádostivost | 2 | trpělivost | 1 |
| zodpovědnost | 2 | lenost | 1 |

Někteří respondenti uvedli, překvapivě, že jsou rádi i za tyto vlastnosti: lenost, panovačnost a tvrdohlavost.

b) se kterými ne

S těmito vlastnostmi nejsou dotázány u sebe spokojeni, chtěli by změnit především (viz tab. 16).

Tabulka 16: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|-------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|
| lenost | 17 | zvědavost | 1 |
| nerozhodnost | 7 | nesmělost | 1 |
| náladovost | 8 | vztahovačnost | 1 |
| výbušnost | 7 | nabručenost | 1 |
| přecitlivělost | 5 | reaguji negativně | 1 |
| zapomnětlivost | 4 | nesoustředěnost | 1 |
| naivní | 4 | nenápaditost | 1 |
| nedochvilnost | 4 | vztahovačnost | 1 |
| žárlivost | 3 | nervní | 1 |
| cholerik | 3 | agresivní | 1 |
| hysterická | 3 | tvrdohlavost | 1 |
| nízké sebevědomí | 3 | lehkomyslnost | 1 |
| nespolehlivost | 2 | vztekllost | 1 |
| sobeckost | 2 | uzavřenost | 1 |
| urážlivost | 2 | více průbojná | 1 |
| netrpělivost | 2 | panovačnost | 1 |
| stydlivost | 2 | upřímnost | 1 |
| nezodpovědnost | 2 | soutěživost | 1 |
| důvěřivost | 1 | ostýchavost | 1 |
| rozmazlenost | 1 | tvrdohlavost | 1 |
| arogance | 1 | nedůvěřivost | 1 |

| Další vybrané odpovědi: | četnost odpovědí |
|---|-------------------------|
| „Nic bych na sobě neměnil/a.“ | 2 |
| Jsem náročná na sebe i ostatní a někdy až příliš, neškodil by větší životní optimismus. | 1 |
| Nevím o žádných špatných vlastnostech, které by byly nepříjemné pro mé okolí.“ | 1 |

10. „Za které vlastnosti Tě nejvíce chválí anebo uznávají.“

Respondenti sami vypsalí následující vlastnosti (viz tab. 17, 18, 19, 20).

a) Rodiče:

Tabulka 17: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|----------------------|------------------|----------------|------------------|
| pracovitost | 13 | citlivost | 1 |
| samostatnost | 9 | životní postoj | 1 |
| spolehlivost | 8 | nechválí mě | 1 |
| za výsledky ve škole | 6 | bezstarostná | 1 |
| upřímnost | 5 | optimismus | 1 |
| ochotnost | 4 | nesobeckost | 1 |
| šikovnost | 4 | lidskost | 1 |
| hodná/ý | 3 | talent | 1 |
| inteligence | 2 | poctivost | 1 |
| sebevědomí | 2 | poslušnost | 1 |
| zodpovědnost | 2 | dochvilnost | 1 |
| pravdomluvnost | 2 | důvěryhodnost | 1 |
| vstřícnost | 1 | svědomitost | 1 |
| pečlivost | 1 | | |

b) Učitelé:

Tabulka 18: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|-------------------|------------------|--------------|------------------|
| snaživost | 13 | ochotnost | 3 |
| pracovitost | 8 | cílevědomost | 2 |
| netuším | 6 | inteligence | 1 |
| šikovnost | 5 | nadání | 1 |
| kreativita | 5 | samostatnost | 1 |
| za dobré výsledky | 5 | upřímnost | 1 |
| pilnost | 5 | poctivost | 1 |
| spolehlivost | 4 | svědomitost | 1 |
| zodpovědnost | 3 | | |

c) Kamarádi, vrstevníci:

Tabulka 19: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| přátelskost | 12 | optimismus | 2 |
| smysl pro humor | 10 | umím je rozesmát | 2 |
| upřímnost | 9 | kreativitu | 2 |

| | | | |
|--|---|--------------------------|---|
| ochotnost | 8 | inspirativní | 1 |
| spolehlivost | 6 | skromnost | 1 |
| hodná | 4 | průbojnost | 1 |
| zábavná/ý | 3 | věrnost | 1 |
| umím pomoci a povzbudit | 3 | racionální pohled na věc | 1 |
| otevřenost | 2 | tolerantnost | 1 |
| milá/ý | 2 | inteligence | 1 |
| obětavost | 2 | bezprostřednost | 1 |
| spravedlivost | 2 | cílevědomost | 1 |
| Nechválí mě, ale vím, že mě mají rádi. | 2 | | |

d) Partner/partnerka:

Tabulka 20: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|-----------------|------------------|---------------|------------------|
| ochotnost | 6 | pozornost | 1 |
| tolerantnost | 5 | mírumilovná | 1 |
| spolehlivost | 4 | houževnatost | 1 |
| upřímnost | 3 | vnitřní krása | 1 |
| šikovnost | 3 | oddanost | 1 |
| spontánnost | 2 | obětavost | 1 |
| inteligentní | 2 | porozumění | 1 |
| laskavost | 2 | rozhodnost | 1 |
| hodná/ý, milá/ý | 2 | ctíživost | 1 |
| za všechno | 1 | to jaká jsem | 1 |
| za nic | 1 | | |

11. „Které vlastnosti na Tobě nejvíce kritizují?“

Dotázaní sami uváděli vlastnosti (viz tab. 21, 22, 23, 24, 25).

a) Rodiče:

Tabulka 21: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|---------------|------------------|----------------|------------------|
| drzost | 9 | vztahovačnost | 1 |
| nepořádnost | 8 | naivní | 1 |
| náladovost | 7 | upřímnost | 1 |
| tvrdohlavost | 6 | agresivnost | 1 |
| cholerik | 4 | nespolehlivost | 1 |
| nedochvilnost | 3 | nešikovnost | 1 |

| | | | |
|------------|---|----------------|---|
| vztekllost | 2 | zapomněnlivost | 1 |
| urážlivost | 2 | nepozornost | 1 |
| sobeckost | 2 | upovídanost | 1 |
| laxnost | 2 | nezodpovědnost | 1 |
| protivnost | 1 | odmlouvání | 1 |

b) Učitelé:

Tabulka 22: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|---------------|------------------|----------------------------------|------------------|
| lenost | 19 | upovídanost | 3 |
| drzost | 5 | zapomněnlivost | 2 |
| nesnaží se | 4 | duševní nepřítomnost na hodinách | 2 |
| nevím | 3 | nekritizují | 1 |
| nepozornost | 3 | hlučný | 1 |
| lajdáctví | 3 | nezodpovědnost | 1 |
| nedochvilnost | 3 | nespolehlivost | 1 |

c) Kamarádi, vrstevníci:

Tabulka 23: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|------------------|------------------|----------------|------------------|
| tvrdohlavost | 4 | agresivnost | 1 |
| urážlivost | 4 | buzerace | 1 |
| nedochvilnost | 2 | nepozornost | 1 |
| cholerik | 2 | vzhlíží ke mně | 1 |
| nerozhodnost | 2 | nedůvěřivá | 1 |
| výbušnost | 2 | panovačnost | 1 |
| lenost | 2 | rejpvost | 1 |
| nemám svůj názor | 1 | upřímnost | 1 |
| nezodpovědnost | 1 | sebestřednost | 1 |
| vztahovačnost | 1 | | |

d) Partner/partnerka:

Tabulka 24: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|--------------|------------------|----------------|------------------|
| žárlivost | 5 | zlost | 1 |
| tvrdohlavost | 4 | lehkomyslnost | 1 |
| lenost | 3 | arogance | 1 |
| nerozhodnost | 2 | nesamostatnost | 1 |
| nevím | 2 | je zamilovaná | 1 |

| | | | |
|--------------------------|---|--------------|---|
| nedochvilnost | 2 | cholerik | 1 |
| nekritizuje | 2 | náladovost | 1 |
| kamarády | 1 | citlivost | 1 |
| hysterka | 1 | urážlivost | 1 |
| neposlušnost | 1 | sebestřednou | 1 |
| musím mít poslední slovo | 1 | | |

e) S kterou vlastností souhlasíš:

K této otázce se nevyjádřilo (42) dotázaných, někteří respondenti napsali, za které vlastnosti jsou kritizováni, ale s žádnou nesouhlasí anebo vůbec neodpověděli na tuto otázku. Ostatní respondenti sami uváděli, za které vlastnosti jsou kritizováni a s kým souhlasí (viz tab. 25).

Tabulka 25: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|---|------------------|-------------------------|------------------|
| se všemi, za které jsem kritizován; které jsem zmínil | 18 | nesnažím se | 1 |
| náladovost | 6 | prostořekost | 1 |
| tvrdohlavost | 4 | vztahovačnost | 1 |
| výbušnost | 3 | upřímnost | 1 |
| drzost | 3 | nerozhodnost | 1 |
| nepořádnost | 3 | nedůvěřivost | 1 |
| cholerik | 2 | lajdáctví | 1 |
| nedochvilnost | 2 | urážlivost | 1 |
| Respondenti souhlasili s kritikou od: | | četnost odpovědí | |
| rodičů | | 25 | |
| partnerů | | 17 | |
| kamarádů/vrstevníků | | 12 | |
| učitelů | | 11 | |

Ukázalo se, že respondenti, kteří souhlasili s kritikou od rodičů většinou souhlasili i s kritikou učitelů. To samé platilo i v případě kamarádi/partneři.

12. „Které své vlastnosti bys chtěl/a změnit?“

K této otázce se rozepsalo pouze (66) respondentů. (23) respondentů je se sebou spokojena a svoje vlastnosti by neměnila. Ostatní (43) dotázaných by chtěli na sobě změnit především (viz tab. 26).

Tabulka 26: Uvedené odpovědi

| vlastnosti | četnost odpovědí | vlastnosti | četnost odpovědí |
|---|------------------|-------------------|------------------|
| výbušnost | 7 | hrdost | 1 |
| náladovost | 5 | poctivost | 1 |
| nedochvilnost | 4 | nezodpovědnost | 1 |
| více se snažit | 3 | žádná vytrvalost | 1 |
| cílevědomost, bez ní to nikam nedotáhnu | 3 | stud - omezuje mě | 1 |
| nízké sebevědomí | 2 | nepořádnost | 1 |
| nerozhodnost | 2 | | |

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Žádné jsem spokojená, nechci se měnit, jsem originál. | 21 |
| Na svých vlastnostech bych neměnila nic, to bych pak nebyla já. | 2 |
| Urážlivost, protože to vadí mě i všem v mém okolí. | 2 |
| Snažím se měnit svůj životní styl. | 2 |
| Neubližovat lidem, které mám ráda, protože mi na nich záleží. | 1 |
| Všechno musí být podle mě, tak tohle bych chtěla změnit. | 1 |
| Strach ze selhání, více si věřit. | 1 |
| Změnit ty špatné vlastnosti. | 1 |
| Chtěla bych více myslet na budoucnost a ne na minulost, protože mě pak nutí říkat věci, které nemám řešit. | 1 |
| Mívám časté obavy z budoucnosti nebo z minulosti, pak mívám depresi. | 1 |
| Nedokážu odejít od rozdělané práce a dále nad tím nepřemýšlet.“ | 1 |

6.5.4 Otázky zaměřené ke vztahu k sobě

6. „Jsi spokojená/ý se svým vzhledem a postavou? Co bys na sobě případně chtěl/a změnit?“

Převážná většina respondentů co odpověděla na tuto otázku je celkem spokojená se svým vzhledem a postavou (viz tab. 27).

Tabulka 27: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Ano jsem spokojená/ý se svým vzhledem. Nic bych neměnil/a. Každý je krásný svým způsobem.“ | 32 |
| Jsem, ale vždy je co zlepšovat. | 9 |
| Jsem spokojen/á, proč se měnit, když už jednou taková/ý jsem. | 5 |
| Jsem spokojená, tak jaká jsem a nic bych neměnila, nemám ráda, když lidé soudí druhé pouze podle vzhledu. | 3 |
| Celkově ano, určitě bych chtěl/a něco málo změnit, ale nic kvůli čemu bych měl/a komplexi. | 3 |
| Spokojená, ale chtěla bych změnit postavu, jinak bych neměnila nic. | 3 |
| Ano jsem, ale měl/a bych cvičit. | 3 |
| V podstatě jsem spokojená, pouze bych chtěla být o pár cm vyšší, protože mám někdy pocit, že lidé si neváží malých lidí. | 2 |
| Jsem spokojená, ale chtěla bych přibrat na váze a více na sobě zapracovat, ale momentálně není čas, musím se učit. | 2 |
| Které žena se nechce líbit? I já chci být krásnější, než jsem, ale myslím si, že jsem se naučila žít s tím, co mám a vážit si toho. | 1 |
| Jsem vcelku spokojená, protože mám dobrou postavu, a i kdybych neměla, musela bych se s tím smířit. | 1 |
| Jsem, ale chtěl/a bych zhubnout.“ | 1 |

Jako důvod, proč respondenti nejsou spokojeni se svým vzhledem a postavou, uvedli především (viz tab. 28).

Tabulka 28: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Se svým vzhledem a postavou nejsem spokojen/á, protože jsem hrozně sebekritická/ý, chtěl/a bych zhubnout.“ | 8 |
| Nikdo nemůže být plně spokojen. Ani já nejsem, změnila bych spoustu věcí. | 5 |
| Měl/a bych víc trávit čas v posilovně a začít běhat, ale není čas. | 3 |
| Ne nejsem spokojen/á, chtěl/a bych změnit výšku postavy. | 2 |
| Nejsem se sebou spokojená, nelíbí se mi můj vzhled, chtěla bych ho změnit. | 1 |

| | |
|--|---|
| Spokojená nejsem, ale neměnila bych na sobě nic. | 1 |
| Tohle fakt neřeším. | 1 |
| Jsem žena a spokojená nebudu nikdy. | 1 |
| Nejsem, ale každý nemůže být dokonalý. | 1 |
| Jak kdy.“ | 1 |

8. „Jak bys zhodnotil/a svůj vztah k sobě samé/mu?“

Většina dotázaných má k sobě pozitivní vztah, mají potřebu na sobě pracovat a jsou na sebe pyšní z různých důvodů především (viz tab. 29).

Tabulka 29: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Pozitivní jsem se sebou spokojená/ý. | 14 |
| Mám se rád/a, nemám žádné komplexy. | 11 |
| Pozitivní, neustálá snaha o změnu k lepšímu. | 4 |
| Mám se rád/a za to, co umím a jaká/ý jsem. | 3 |
| Jsem docela spokojená/ý, dobře se učím, nemám nikde problémy, jsem cílevědomá/ý. | 3 |
| Sebe si vážím a doufám, že mě lidé kolem sebe berou tak jaká jsem. Jsem optimistická, ale mám chvíle, kdy potřebuji slyšet, že vše bude dobrý. | 2 |
| Mám se rád, mám rád svoji představitost, snažím se odstranit svoje špatné vlastnosti. | 2 |
| Mám se ráda, jsem na sebe pyšná, že něco umím a mám talent na kreslení. | 2 |
| Daří se mi na sobě změnit to, s čím jsem nespokojená/ý. Jsem pyšná/ý, že volný čas trávím sportem nebo jinými koníčky. | 2 |
| Musím se sebou být 24 hodin denně tak se musím mít rád/a. | 2 |
| Věřím si. | 2 |
| Mám se ráda, líbí se mi na mně, že dokážu splnit své cíle, umím se donutit k lepším výsledkům. Nejsem pyšná na to, že mi záleží víc na sobě než na ostatních (kromě rodičů). | 1 |
| Mám se ráda, mám k sobě pozitivní vztah, jsem pyšná na různá rozhodnutí, letos se mi nedaří, ale jsem schopná s tím něco udělat. | 1 |
| Sebevědomý člověk má větší šanci uspět než jedinec, který si nevěří. Každá/ý by se měl/a naučit - mít se rád/a. | 1 |
| Jsem ráda za to, že mám taneční vlohy a můžu se dále zdokonalovat, vystupovat a soutěžit. Líbí se mi na sobě, že pokud chci něčeho dosáhnout, tak si za tím pevně jdu. | 1 |
| K sobě mám pozitivní vztah. Je důležité, aby člověk měl rád sebe, ale s mírou. | 1 |
| Jsem se sebou spokojená. Jediné, co mi vadí, že jsem každou chvíli kvůli něčemu naštvaná, čímž štvu i své okolí. | 1 |
| K sobě mám pozitivní vztah. Je důležité, aby člověk měl rád sebe, ale s mírou. | 1 |

| | |
|---|---|
| Jsem se sebou spokojená. Jediné, co mi vadí, že jsem každou chvíli kvůli něčemu naštvaná, čímž štvu i své okolí. | 1 |
| Jsem ráda za to, jaká jsem. Jsem jedinečná, jako každý člověk. A věřím, že pro určitou skupinu lidí - jsem nepostradatelná. | 1 |
| Vztah k sobě mám dobrý, jsem pečlivá a hodně o sobě pečuji. Myslím, že vztah k sobě je velice pozitivní a negativní věci na sobě nepoznám. | 1 |
| Mám se ráda, všechno ovlivňuji sama, musím nést následky a jsem na to připravená. | 1 |
| Jsem na sebe moc přísná, moc se ráda nemám jak kdy, jsem pyšná na to, co jsem zatím dokázala. | 1 |
| Vztah mám rozhodně pozitivní, jsem spokojená ve škole, v rodině, přátelé jsou také v „pořádku“. | 1 |
| Jsem pyšný na to, jak jsem si svůj život naplánoval a chci dosáhnout cílů, trápí mě akorát nedostatek času, líbí se mi život jako pokladnice mnoha neobjeveného a poznatelného. | 1 |
| Myslím si, že se mám ráda a vážím si sebe sama, občas propadám nespokojenosti, že si o sobě myslím, že jsem nevykonná, ale s odstupem to pak vidím jinak. | 1 |
| Můj vztah ke mně se lepší. Dříve jsem se sebou byla více nespokojená, ale teď se smírám s tím, co mám. Zaměřuji se na to, jak využít ty vlastnosti, které mám a přetvářet ty negativní. | 1 |
| Jsem pyšná na to, že jsem nepodlehla depresím a snažím si své problémy vyřešit a daří se mi. | 1 |
| Líbí se mi na mě, že jsem čestná a upřímná, ochotná pomoci slabším, empatická.“ | 1 |

Ostatní respondenti se zhodnotili spíše negativně, jako důvod uváděli především (viz tab. 30).

Tabulka 30: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Jak kdy. | 4 |
| Můj vztah k sobě není ani negativní ani pozitivní. | 2 |
| Nemám se moc ráda, chtěla bych si více věřit. | 2 |
| Spíše negativně - víc si uvědomuji protiklady, jsem asi až moc sebekritická/ý. | 2 |
| Můj vztah k sobě je velmi kolísavý. Občas se stane, že jsem příliš kritická, někdy se moc přeceňuji. | 1 |
| Vyjádřit sebe – dělá mi to problém, vlastní názory – často měním, jsem nerozhodná. | 1 |
| Negativní, protože od sebe čekám větší nasazení a chci dosáhnout svých cílů co nejdříve, ale překážky jsou občas těžké. | 1 |
| Jsem složitá osobnost, přecitlivělá, náladová a nejraději bych se na vše vykašlala, ale umím si poradit a nevzdávám nic. To mám na sobě ráda. | 1 |
| Nemám se moc ráda a mám nízké sebevědomí, i když mi přátelé říkají, že jsem | 1 |

| | |
|---|---|
| hezká. | |
| Moc hrdá na sebe nejsem, ale snažím se s tím něco dělat.“ | 1 |

9. „Myslíš si, že jsi pro ostatní atraktivní?“ (viz tab. 31)

Tabulka 31: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Ano jsem, každý má své kouzlo. | 18 |
| Nedokážu odpovědět. To přeci nemohu hodnotit já, ale doufám, že ano. | 9 |
| Nejspíš ano. | 6 |
| Jsem atraktivní pro svého přítele a to mi stačí. | 2 |
| Myslím, že každý jsme atraktivní. | 2 |
| Myslím, že na první pohled nejspíš ne, ale když mě člověk lépe pozná, tak mu mohu připadat přitažlivá. | 1 |
| Myslím si, že člověk je tak krásný jak se cítí, jsou chvíle, kdy se nemůžu na sebe podívat a naopak chvíle kdy se cítím dobře. | 1 |
| Asi ano mám krásnou maminku a tatínka, tak jsem to asi zdělila. | 1 |
| Ano jsem inteligentní, vtipný, relativně hodný a nejsem ošklivý.“ | 1 |

Důvod, proč si respondenti o sobě nemyslí, že jsou atraktivní, uváděli především (viz tab. 32).

Tabulka 32: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|--|------------------|
| „Nemyslím si, protože nejsem spokojená/ý sam/a se sebou. | 11 |
| Nejsme atraktivní pro všechny. | 11 |
| Nejsem, neholduju moderním standardům. | 10 |
| Nevím. | 8 |
| Myslím si, že to není pro mě důležité. | 5 |
| Nevím a je mi to jedno. Nezajímá mě co si o mě ostatní myslí. Ať si myslí, co chtějí.“ | 3 |

13. „V čem si myslíš, že jsi dobrá/ý nebo dokonce lepší než ostatní?“

Respondenti sami uváděli, na co jsou u sebe pyšní, hrdí (viz tab. 33).

Tabulka 33: Uvedené odpovědi

| | četnost odpovědí |
|---|------------------|
| „Ve sportu. | 9 |
| Nevím, v čem jsem lepší než ostatní. | 8 |
| Jsem kreativní. | 7 |
| V chování k ostatním lidem, jsem tolerantní, umím pomoci. | 5 |
| V logickém myšlení. | 4 |
| V ničem. | 4 |
| Nevím, nerada se srovnávám a nechci se povyšovat. | 3 |
| Organizační schopnosti. | 3 |
| V kreslení a malbě. | 3 |
| Umím zpívat. | 3 |
| Když se něco stane špatného, zatnu zuby a snažím se to ze všech sil změnit k lepšímu. | 2 |
| Obětavost - vždy někomu pomůžu a nic za to nechci na oplátku. | 2 |
| Všeobecném přehledu. | 2 |
| Být lepší v něčem je těžké asi jsem na tom stejně jako ostatní | 1 |
| Dochvilnost. | 1 |
| Ve schopnosti učit se, dávám si velké cíle. | 1 |
| Ve tvoření šperků, bytových doplňků, mám nadání. | 1 |
| V přírodních vědách. | 1 |
| Umím dobře líčit a ráda radím lidem, co si mají vzít na sebe. | 1 |
| Jazykové znalosti. | 1 |
| Mám marketingové schopnosti. | 1 |
| Jsem chytrá. | 1 |
| Když něco chci, jdu si zatím, dokážu to získat. | 1 |
| Schopnost učit se. | 1 |
| Navazování přátelských vztahů. | 1 |
| Hra na piáno. | 1 |
| V designu – ze svých vrstevníků se o něj zajímám nejvíce. | 1 |
| To ať posoudí ostatní.“ | 1 |

6.6 Vyhodnocení výsledků a ověření platnosti předpokladů

Výpovědi získané dotazníkem poskytují obraz o tom, jak se oslovení adolescenti vnímají, jak o sobě smýšlejí, čeho chtějí v životě dosáhnout. Výsledky ukazují, že adolescenti považují za důležité pokračovat ve studiu, později založit rodinu, mít spokojený život, být někomu „užitečný“ a být nezávislý.

Jak některé studie uvedly, jedinci, kteří mají k sobě pozitivní vztah, budou mít vyšší cíle a více si budou věřit, než ti, kteří mají k sobě negativní postoj, budou mít nižší nebo žádné cíle. (Macek, 1999) Důležitý význam v dospívání „hraje“ výchova – podpora nejbližších a také vzdělání. (Čačka, 2002)

Předpoklad č. 1

Dospívající nebudou spokojeni se svými známkami, úspěchy ve škole.

Otázky, které tento předpoklad ověřily:

1. Domníváš se, že tvé známky na vysvědčení odpovídají tomu, co opravdu znáš a umíš?
2. Jsi spokojený se svými výsledky ve škole?
3. Jakou variantu státní maturity bys případně zvolil/a? (výběr)

55 % respondentů je spokojeno se svými výsledky ve škole, ale jsou si vědomi, toho, že hodnocení - známky by mohly být lepší. Z tohoto důvodu se domnívám, že **platnost předpokladu č. 1 se nepotvrdila**. Překvapivě (až 43 %) respondentů volilo, že známky na vysvědčení odpovídají tomu, co opravdu znají a umí.

Předpoklad č. 2

Většina dospívajících bude chtít studovat na vysoké škole nebo studovat v zahraničí.

Otázky, které tento předpoklad ověřily:

4. Co je Tvým hlavním cílem po maturitě? (výběr)
5. Jakých dalších cílů v životě chceš dosáhnout? (výběr)
14. Zhodnoťte známkou jako ve škole své dosud dosažené úspěchy, splněné cíle.
15. Co Tě ještě napadá o Tobě a Tvých cílech.

Hlavním cílem po maturitě dospívajících je pokračovat dál ve studiu - uvedlo až (84 %) dotázaných, z toho (64 %) respondentů je rozhodnuto studovat vysokou školu. Z výsledků usuzuji, že **platnost předpokladu č. 2 se potvrdila.**

Předpoklad č. 3

Adolescenti nebudou sebekritický, nepřiznají svoje špatné vlastnosti.

Otázky, které tento předpoklad ověřily:

7. Jsi spokojená/ý se svými vlastnostmi?

10. Za které vlastnosti Tě nejvíce chválí anebo uznávají.

11. Které vlastnosti na Tobě nejvíce kritizují?

12. Které své vlastnosti bys chtěl/a změnit?

Většina respondentů si je vědoma toho, že mají i „špatné“ povahové vlastnosti, se kterými mohou ubližovat ostatním lidem v jejich okolí. Jsou si jich vědomi a mají snahu je změnit. Proto se domnívám, že **platnost předpokladu č. 3 se nepotvrdila.**

Předpoklad č. 4

Dospívající budou mít k sobě pozitivní vztah, nepřiznají, že se nemají rádi, nemusí být realističtí.

Otázky, které tento předpoklad ověřily:

6. Jsi spokojená/ý se svým vzhledem a postavou? Co bys na sobě případně chtěl/a změnit?

8. Jak bys zhodnotil/a svůj vztah k sobě samé/mu?

9. Myslíš si, že jsi pro ostatní atraktivní?

13. V čem si myslíš, že jsi dobrá/ý nebo dokonce lepší než ostatní?

Respondenti, kteří k sobě nemají pozitivní vztah, jsou schopni to o sobě přiznat. Na základě výpovědí jsem přesvědčená, že **platnost předpokladu č. 4 se nepotvrdila.**

6.7 Diskuze

Průzkum proběhl na vybraných libereckých středních školách ve čtvrtých ročnících rozdílného zaměření. Cílem nebylo porovnat výpovědi respondentů z gymnázií a z odborných SŠ, ale zaměřit se na některé vztahy sebepojetí u adolescentů k jejich životním cílům a to z důvodu, že „stojí“ před důležitým rozhodováním.

Byla jsem spokojena s poměrně vysokou návratností dotazníků. Vyplňování proběhlo ihned po rozdělení a respondenti mohli být ovlivněni psychickým rozpoložením. Domnívám, že odpovědi v dotazníku nemusejí být reliabilní. Respondenti měli před sebou maturitu a přijímací řízení na VŠ. Nelze odhadnout, zda by se výsledky průzkumu shodovaly, kdyby se šetření opakovalo po těchto životně důležitých událostech.

Předpokládám, že někteří respondenti by své cíle přehodnotili. Domnívám se, že někteří respondenti, neměli potřebu se příliš rozepisovat k otevřeným otázkám, pro někoho nebyly otevřené otázky příliš vhodné. Některé odpovědi jsem nepoužila z důvodu, že neodpovídaly dané otázce. Po zpracování výsledků vyplynulo, že odpovědi z uvedených škol se výrazně nelišily. V dalším průzkumu bych doporučila použít i jinou metodu např. interview.

Dále by bylo zajímavé udělat opakované šetření se stejnými respondenty (např. po maturitní zkoušce, přijímacím řízením na VŠ, nástupem do zaměstnání nebo šetření zahájit o rok dříve, když respondenti navštěvují 3. ročník na střední škole a pak porovnat o rok později).

Pozitivně hodnotím, že se mi podařilo vytvořit poměrně velký soubor (110 respondentů). Respondenti vyplňovali dotazník zodpovědně a většinu odpovědí bylo možné bez problémů vyhodnotit. V empirické části jsem ověřovala poznatky z teoretické části. Nepovedlo se zjistit, zda kritika či uznání od ostatních odpovídá realitě. Jsem si vědoma toho, že práce poskytuje pouze individuální sebepojetí adolescenta - chybí zpětná vazba - hodnocení od rodičů, učitelů, vrstevníků a partnerů. Objektivní sebepojetí nebylo předmětem této práce.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit vybrané vztahy sebepojetí adolescentů k jejich životním cílům. Teoretická část vymezuje pojmy, které souvisejí se sebepojetím, sebehodnocením, sebeuplatněním, dále objasňuje věková specifika u adolescentů.

Navazující empirická část bakalářské práce se soustřeďuje na průzkum, který byl zaměřen na adolescenty čtvrtých ročníků na vybraných libereckých středních školách. Cílem průzkumu bylo získat poznatky sebepojetí dnešních dospívajících, zjistit jaké mají cíle, čeho by chtěli v životě dosáhnout, zda jsou se sebou spokojeni nebo co by chtěli na sobě změnit, jak o sobě smýšlejí, jak hodnotí svoje dosavadní úspěchy a výsledky.

Z výsledků průzkumu vyplývá, že dospívající jsou ve vztahu k sobě realističtí, znají své slabé stránky, ale i svá pozitiva. Dále mají potřebu na sobě pracovat, zdokonalovat se, chtějí být na sebe pyšní, něco v životě dokázat. Hlavním cílem současných adolescentů po maturitní zkoušce je pokračovat ve studiu, dále se vzdělávat a poznávat jiné kultury. Dalším cílem v životě je založit rodinu, jak někteří respondenti uvedli: „Je to smysl života. Rodina je důležitější než kariéra. Nejdůležitější osobní cíl v životě.“

Dále dotázaní napsali, že je důležité mít také další plány v osobním životě, jako např.: „Být šťastný a spokojený v soukromém i v pracovním životě, nemít strach ze selhání. Splnit si své cíle, přání a najít duševní klid. Dosáhnout svých cílů, ale když se to nepovede, tak jít dál a vytyčit si nové a z neúspěchu se nesesypat.“ Zmíněné odpovědi byly překvapivé.

Každý člověk má o sobě nějakou představu, každý o sobě smýšlí jinak. To se však nemusí shodovat s tím, co si o něm myslí ostatní. Např. někdo k někomu vzhlíží právě proto, že jej považuje za dokonalého a chytrého. Avšak dotyčný se tak cítit vůbec nemusí a naopak si o sobě myslí samá negativa.

Výzkumy na toto téma mohou pomoci učitelům lépe poznat své žáky, pochopit jejich chování a následně i důvody jejich úspěchů či neúspěchů v daném předmětu či obecně ve škole. Chce-li učitel naučit své žáky odborným znalostem a zároveň je připravit pro život v dnešní společnosti spolu s uplatněním na současném pracovním trhu, je třeba, aby žákům předával nejen vědomosti a dovednosti. Učitel by se měl snažit proniknout i do nitra svých žáků, poznat je a dle toho s nimi následně i pracovat, podpořit v žákovi to „dobré“.

Seznam použitých zdrojů

Seznam použité literatury a internetových zdrojů

BLATNÝ, Marek; PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí : Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. 1. vyd. Brno : Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. 150 s. ISBN 80-86620-05-0

ČAČKA, Otto. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. 3.vyd. Brno : Doplněk, 2002. 384 s. ISBN: 80-7239-107-0

ČERMÁK, Ivo; HŘEBÍČKÉVÁ, Martina; MACEK, Petr. *Agrese, identita, osobnost*. 1.vyd. Brno : Scan, 2003. 316 s. ISBN: 80-86620-06-9

DOSEDLOVÁ, Jaroslava, et al. *Typy hodnotových orientací, osobnost a životní spokojenost současných středoškoláků* [online]. Brno : Pedagogická fakulta MU, 2007 [cit.2011-05-04]. Dostupné z WWW: <<http://www.muni.cz/research/publications/756309/>>. ISBN 978-80-86633-78-7.

Dotaznik-online.cz [online]. 2007 [cit. 2011-05-21]. Dotazník - online. Dostupné z WWW: <<http://www.dotaznik-online.cz/otevrene-otazky.htm>>.

Dotaznik-online.cz [online]. 2007 [cit. 2011-05-21]. Dotazník - online. Dostupné z WWW: <<http://www.dotaznik-online.cz/otazky-dotazniku.htm>>.

ERIKSON H., Erik; *Dětství a společnost*. 1.vyd. Praha : Argo, 2002. 387 s. ISBN: 80-7203-380-8

FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 2001. 269 s. ISBN: 80-246-0173-7

FREUD, Anna; *Já a obranné mechanismy*. 1.vyd. Praha : Portál s.r.o., 2006. 119 s. ISBN: 80-7367-084-4

HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha : Portál, s.r.o., 2000. 774 s. ISBN: 80-7178-303-X

HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 4.vyd. Praha : Portál, s.r.o., 2010. 800 s. ISBN: 978-7367-686-5

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí : Obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2.vyd. Praha : Portál, s.r.o., 2009. 288 s. ISBN: 978-80-7367-628-5

HEŘMANOVÁ , Vladislava. *Profesní sebepojetí učitelů* [online]. [s.l.], [2005]. 20 s. Konference. Katedra psychologie, pedagogická fakulta UJEP. Dostupné z WWW: <http://www.ped.muni.cz/capv11/3sekce/3_CAPV_Hermanova,Langova.pdf>.

HOLEČEK, Václav; MIŇHOVÁ, Jana; PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. 2.vyd. Praha : Aleš Čeněk, 2007. 352 s. ISBN: 978-80-7380-065-9

HOLEČEK, Václav; JIŘINCOVÁ, Božena. *Konference ČAPV – Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělání : Posouzení vlivu zážitkově pojaté výuky psychologie na sebepojetí žáků základní školy*. [online]. [cit. 2011-07-03]. Dostupný z WWW: <www.ped.muni.cz/capv11/2sekce/2_CAPV_Holecek,Jirincova.pdf>.

KOHOUTEK, Rudolf. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno : Akademické nakladatelství CERM s.r.o., 1998. 99 s. ISBN 80-7204-087-1

MACEK, Petr. *Adolescence : Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1.vyd. Praha : Portál s.r.o., 1999. 208 s. ISBN: 80-7178-348-X

MIKOVÁ, Šárka; STANG, Jiřina. *Typologie osobnosti u dětí : Využití ve výchově a vzdělání*. 1.vyd. Praha : Portál, 2010. 224 s. ISBN: 978-80-7367-587-5

Osu.cz [online]. [2007] [cit. 2011-05-21]. Výzkum. Dostupné z WWW: <http://pdf.osu.cz/cdv/dokumenty/vyzkum_pro_vp.pdf>.

PREISSOVÁ KREJČÍ, Andrea. *Hodnotová orientace a životní postoje současných adolescentů* [online]. 2006. 15 s. Výzkum. Katedra antropologie a zdravotní pedagogiky Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci. Dostupné z WWW: <<http://www.paidagogos.net/issues/2006/1/1/article.html>>.

Psychologie.cz [online]. [2008] [cit. 2011-05-25]. Motivační vlastnosti osobnosti. Dostupné z WWW: <<http://www.ucenischalupou2.chytrak.cz/psychologie/11.htm>>.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti : Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1.vyd. Brno : Barrister a Principal, 2002. 517 s. ISBN: 80-85947-80-3

ŠTĚPÁNKOVÁ, Miroslava ; ŠAFÁŘOVÁ, Michaela . *Rizikové chování adolescentů ve vztahu k některým morálním přesvědčením a vnímání sebe sama* [online]. Olomouc : [s.n.], 2002 [cit. 2011-07-04]. Propojení PHP s MySQL, s. . Dostupné z WWW: <<http://www.muni.cz/research/publications/406955/>>.

TYRLÍK, Mojmír . *Pojetí odpovědnosti u adolescentů* [online]. [s.l.] : Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, [2003] [cit. 2011-03-04]. Dostupné z WWW: <<http://www.muni.cz/fss/research/projects/164>>.

VÁGNEROVÁ, Marie, *Vývojová psychologie : Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha : Portál s.r.o., 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0

VALÁŠKOVÁ, Magdalena; JEŽEK, Stanislav . *Prožívání tělesných změn v adolescenci a jejich vliv na sebehodnocení adolescentů* [online]. Brno : Barrister & Principal, 2002 [cit. 2011-05-04]. Dostupné z WWW: <<http://www.muni.cz/research/publications/406677/>>. ISBN 80-85947-83-8, s. 147-161.

VÝROST, Josef; SLAMĚNÍK, Ivan. *Aplikovaná sociální psychologie II*. 1.vyd. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2001. 250 s. ISBN: 80-247-0042-5

Seznam grafů

Graf 1: Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí

Graf 2: Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Struktura sebepojetí

Obrázek č. 2: Model struktury osobnosti

Seznam tabulek

Tabulka 1: Seznam vybraných středních škol

Tabulka 2: Uvedené odpovědi

Tabulka 3: Uvedené odpovědi

Tabulka 4: Uvedené odpovědi

Tabulka 5: Uvedené odpovědi

Tabulka 6: Uvedené odpovědi

Tabulka 7: Uvedené odpovědi

Tabulka 8: Uvedené odpovědi

Tabulka 9: Uvedené odpovědi

Tabulka 10: Uvedené odpovědi

Tabulka 11: Uvedené odpovědi

Tabulka 12: Uvedené odpovědi

Tabulka 13: Uvedené odpovědi

Tabulka 14: Uvedené odpovědi

Tabulka 15: Uvedené odpovědi

Tabulka 16: Uvedené odpovědi

Tabulka 17: Uvedené odpovědi

Tabulka 18: Uvedené odpovědi

Tabulka 19: Uvedené odpovědi

Tabulka 20: Uvedené odpovědi

Tabulka 21: Uvedené odpovědi

Tabulka 22: Uvedené odpovědi

Tabulka 23: Uvedené odpovědi

Tabulka 24: Uvedené odpovědi

Tabulka 25: Uvedené odpovědi

Tabulka 26: Uvedené odpovědi

Tabulka 27: Uvedené odpovědi

Tabulka 28: Uvedené odpovědi

Tabulka 29: Uvedené odpovědi

Tabulka 30: Uvedené odpovědi

Tabulka 31: Uvedené odpovědi

Tabulka 32: Uvedené odpovědi

Tabulka 33: Uvedené odpovědi

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 1

Dotazník

Dobrý den, vážené a vážení studující jsem studentkou TU Liberec a píšu bakalářskou práci na téma Vztah sebepojetí adolescentů k jejich životním cílům. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění mého dotazníku, který se týká právě Vašich cílů a představ o Vaší budoucnosti. Údaje budou použity pouze pro účely mé práce, dotazník je tedy anonymní. U otázky, kde je více možností, prosím zakroužkujte svoji odpověď, popřípadě doplňte vlastní. Je důležité každou odpověď zdůvodnit.

Přibližná délka pro vyplnění dotazníku je 15 – 20 minut.

Děkuji Vám za spolupráci.

Studentka FP TU v Liberci Eva M.

1. Domníváš se, že tvé známky na vysvědčení odpovídají tomu, co opravdu znáš a umíš?

- a) Ano Zdůvodni, proč _____

b) Ne Zdůvodni, proč _____

2. Jsi spokojený se svými výsledky ve škole? Zaškrtni jednu z odpovědí a prosím, zdůvodni ji.

- a) Ano _____
b) Ne _____

3. Jakou variantu státní maturity bys případně zvolil? Zaškrtni jednu z odpovědí a prosím, zdůvodni ji.

- a) Těžší _____
b) Lehčí _____

4. Co je Tvým hlavním cílem po maturitě?

- a) VŠ
b) VOŠ
c) Jazyková škola (pomaturitní studium)
d) Studium v zahraničí
e) Zaměstnání
f) Jiný _____

5. Jakých dalších cílů v životě chceš dosáhnout? Zaškrtni dvě (i více) z odpovědí a zdůvodni je.

- a) Vystudovat VŠ _____
- b) Pracovat v zahraničí _____
- c) Zaměřit se na budování pracovní kariéry _____
- d) Založit vlastní firmu _____
- e) Založit rodinu _____
- f) Jiné _____

6. Jsi spokojená/ý se svým vzhledem a postavou? Co bys na sobě případně chtěla/a změnit? Zdůvodni svou odpověď.

7. Jsi spokojená/ý se svými vlastnostmi? Prosím, uveď a) se kterými ano – a zdůvodni, b) se kterými ne – a zdůvodni. Co bys na sobě případně chtěla/a změnit? Zdůvodni, prosím, každou svou odpověď.

- a) _____

- b) _____

8. Jak bys zhodnotil/a svůj vztah k sobě samé/mu? Prosím, popiš – můžeš použít vyjádření jako pozitivní - zdůvodni, negativní - zdůvodni, mám/nemám se rád/a, líbí se mi na mně, nesnáším u sebe, jsem pyšná/ý na ..., odmítám u sebe, daří se mi něco změnit... apod.

9. Myslíš si, že jsi pro ostatní atraktivní? A proč?

10. Za které vlastnosti Tě nejvíce chválí anebo uznávají:

- a) Rodiče: _____
- b) Učitelé: _____
- c) Kamarádi, vrstevníci: _____
- d) Partner/partnerka: _____
- e) považuješ sám/sama za chvályhodné _____

11. Které vlastnosti na Tobě nejvíce kritizují?

- a) Rodiče: _____
- b) Učitelé: _____
- c) Kamarádi, vrstevníci: _____
- d) Partner/partnerka: _____
- e) S kterou vlastností souhlasíš _____

12. Které své vlastnosti bys chtěl změnit? A proč?

13. V čem si myslíš, že jsi dobrá/ý nebo dokonce lepší než ostatní? Zdůvodni.

14. Zhodnoťte známkou jako ve škole své dosud dosažené úspěchy, splněné cíle.

1 2 3 4 5

15. Napiš prosím, co Tě ještě napadá o Tobě a Tvých cílech.

Děkuji Ti za čas a pozornost věnované mým otázkám a přeji hodně úspěchů a splněných cílů.